

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Псковской области
«ЛИДЕР»

ПРИНЯТА

на заседании малого педагогического
совета

Протокол от «28» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора ГАОУ ДО «Лидер»
О.В. Сергеева
_____ 2026 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юный турист»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок освоения: 576 часов

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Фомина Екатерина Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Псков

2026

Информационная карта программы

Наименование образовательного учреждения	Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Псковской области «Лидер», г. Псков
Наименование программы:	«Юный турист»
Цель программы:	Формирование культуры здорового образа жизни и навыков безопасного поведения обучающихся в процессе туристско-краеведческой деятельности
Направленность:	туристско-краеведческая
Уровень программы:	Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации и соответствует трём уровням сложности: стартовому- 1 год обучения, базовому - 2 год обучения и продвинутому – 3 год обучения.
Формат обучения:	очная
Срок освоения программы:	-576 часов (1 год обучения - 3 часа в неделю по расписанию, 2,3 год обучения – 6 часов в неделю по расписанию) Всего -1 год – 40 недель; 2 и 3 год - 38 учебных недель
Возраст обучающихся:	8-12 лет
Количество обучающихся в группе:	20 детей
Описание программы:	В данной программе «туризм» рассматривается как уникальное образовательное, воспитательное, развивающее и коррекционное средство воздействия на ребёнка. Работая по программе, педагог имеет возможность моделировать различные коммуникативные ситуации, направляя и корректируя поведенческие проявления ребёнка.
Особенности реализации программы:	Особенности включают практико-ориентированный подход с организацией ежемесячных учебных походов, соревнований, интеграцию с школьными предметами через метапредметные связи, систему наставничества (старшие участники помогают младшим), а также применение цифровых инструментов (мобильные приложения для ориентирования, поэтапном повышении сложности маршрутов в соответствии с возрастными возможностями участников.
Педагогический состав:	Фомина Екатерина Николаевна, педагог дополнительного образования
Материально-техническое обеспечение программы:	Спортивный зал, учебный класс, туристское снаряжение для проведения походов, участия в соревнованиях, слётах по спортивному туризму и ориентированию.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Нормативная база разработки и реализации дополнительных общеобразовательных программ. Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Юный турист» реализуется в рамках туристско-краеведческой направленности, ориентирована на формирование у обучающихся компетенции в сфере туризма, краеведения, ведения здорового и безопасного образа жизни; патриотическое и гражданское воспитание обучающихся, а также формирование компетенций по перспективным профессиям в сфере туризма, краеведения и безопасности жизнедеятельности.

Данная программа разработана согласно требованиям:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Минпросвещения России от 05.08.2020 № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (есть изменения на 22.02.2023)
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
67. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
8. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
9. Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 №АК-2563/05 «О методических рекомендациях»
10. Письмо Министерства Просвещения РФ от 29.09. 2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».
11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
12. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;

1.1.1. Направленность программы

Программа имеет туристско-краеведческую направленность. В программе краеведение выступает как форма исследовательской деятельности учащихся в походах и экскурсиях под руководством педагога.

1.1.2. Адресат программы

Обучающиеся в возрасте 8-12 лет. В группе могут обучаться учащиеся разного возраста. Приём в группы осуществляется без предварительного отбора при наличии желания ребёнка. Зачисление проводится по заявлению родителей (законных представителей) и справки о том, что учащиеся, не имеют медицинских противопоказаний к освоению программы.

1.1.3. Актуальность программы.

Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством личности, ее эффективной самореализации в обществе.

Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка.

Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самостоятельности – спортивной, научной, художественной, технической, социальной и др.

Новизна. В данной программе «туризм» рассматривается как уникальное образовательное, воспитательное, развивающее и коррекционное средство воздействия на ребёнка. Работая по программе, педагог имеет возможность моделировать различные коммуникативные ситуации, направляя и корректируя поведенческие проявления ребёнка.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Отличительной чертой данной программы является то, что согласно психоэмоциональным и интеллектуальным особенностям детей, она предполагает индивидуализацию обучения.

Новизна программы по туризму в том, что в ее основе лежит направление пеший туризм. Педагог и обучающиеся имеют возможность постоянно совершенствовать свои способности, получать опыт и навыки выживания в экстремальных ситуациях.

Получение знаний и навыков направлены на развитие у учащихся интереса к туризму и краеведению более длительное время. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала.

Социальная ориентация программы позволяет по итогам учебной и творческой деятельности использовать потенциал учащихся при подготовке и проведении соревнований и массовых мероприятий.

Педагогическая целесообразность. В походах выходного дня, многодневных походах и экскурсиях обучающиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость. Данный курс способствует расширению и углублению знаний по школьным курсам географии, биологии, экологии, краеведению и ОБЖ и пропагандирует здоровый образ жизни.

1.1.5. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - базовый.

1.1.6. Срок освоения программы

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации и соответствует трём уровням сложности: стартовому- 1 год обучения, базовому - 2 год обучения и продвинутому – 3 год обучения.

1.1.7. Режим занятий и особенности реализации программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Она реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Период обучения с сентября по май, что составляет:

-первый год 120 ч. в год (40 недель);

- второй год 228 ч. в год (38 недель);

-третий год 228ч. в год (38 недель).

Первый год занятия проводятся 1 раз в неделю. Во второй и третий год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю. Одно занятие длится 3 академических часа, с перерывами между занятиями 10 минут (1 академический час – 40 мин).

Год обучения	Дни занятий	Часов в неделю	Всего часов
1-й год	вторник	3	120
2-й год	Вторник – четверг (по три часа)	6	228
3-й год	Вторник – четверг (по три часа)	6	228

1.1.8. Форма обучения

Форма обучения по данной программе – очная.

Помимо занятий в спортивном зале, в программе используются: соревнования, походы, экскурсии, наблюдение за природой.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы. Формирование культуры здорового образа жизни и навыков безопасного поведения обучающихся в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы. Задачей дополнительных общеобразовательных программ, в первую очередь, является обеспечение развития и воспитания детей, их жизненное и профессиональное самоопределение.

Развивающие задачи: расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке; расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.

Обучающие задачи: приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом; приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи; обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Воспитательные задачи: содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей; формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; формирование гуманного отношения к окружающей среде; выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Физическое совершенствование - развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями; выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Раздел программы	Знания	Умения, навыки
Туристская подготовка	- характерные особенности личного и группового туристского снаряжения для разных видов туризма; - снаряжение для обеспечения безопасности; - особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от вида туризма, времени года,	- уметь собирать и комплектовать личное и групповое снаряжение для разных видов туризма; - владеть навыками работы со специальным снаряжением; - уметь ремонтировать личное и групповое снаряжение; - уметь обеспечивать самостраховку, организовывать судейскую и командную страховки;

	метеоусловий, района путешествия; - особенности организации бивака на днёвке, полуднёвке; - логика построения основного маршрута. Запасные и аварийные маршруты; - правила заполнения маршрутной книжки и регистрации её в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК); - способы увеличения калорийности питания в категорийном походе, карманное питание; - характеристика естественных препятствий в походе, их категорирование, способы их преодоления; характерные особенности разных видов туризма.	- уметь организовывать бивак в неблагоприятных погодных условиях; - уметь готовить пищу на костре, газовой и мультитопливной горелках; - уметь работать с костровым оборудованием, пилой, топором; - уметь оформлять маршрутную книжку; - уметь составлять раскладку для категорийного маршрута с учётом таблицы калорийности продуктов и введения карманного питания; - уметь оценивать естественные препятствия в походе, характерные для разных видов туризма; уметь работать с видеоредакторами для создания отчётных фильмов о совершённых путешествиях.
Краеведение	- флора и фауна Псковской области; - краснокнижные растения и животные Псковской области; - история освоения земли; - промышленность в годы Великой Отечественной Войны; влияние антропогенных факторов на окружающую среду.	- уметь работать с красной книгой; - уметь различать краснокнижные растения и животных; - уметь находить информацию на карте; - владеть навыками поиска информации из сети Интернет; - владеть навыками экологичного поведения в живой среде; - уметь приводить в порядок место бивака или стоянки.
Обеспечение безопасности	- профилактика заболеваний характерных для туризма; - необходимость вакцинации от клещевого энцефалита; - несчастные случаи и аварии в туризме; - личная ответственность участников и руководителя похода за безопасное и безаварийное прохождение маршрута; - первая помощь пострадавшим при травмах различной локализации.	- уметь подбирать одежду и обувь для занятий и походов с точки зрения гигиены; - владеть навыками самомассажа; - уметь оценивать сложность травмы или заболевания; - уметь оценивать состояние пострадавшего; уметь транспортировать пострадавшего с помощью носилок, волокуш.
Общая и специальная физическая подготовка	- физиологические особенности строения организма;	- владеть комплексом разминочных упражнений для подготовки к занятиям;

	- необходимость разминочных упражнений перед началом занятий; - значение врачебного контроля и самоконтроля; - значение общей физической подготовки для укрепления здоровья; - значение специальной физической подготовки для подготовки к прохождению маршрута.	- уметь выполнять упражнения общей физической подготовки; - владеть навыками для выполнения упражнений специальной физической подготовки; - владеть навыками самоконтроля состояния во время занятий, либо при прохождении туристского маршрута.
--	---	--

1.4. Формы аттестации (контроля)

№	Раздел программы	Формы подведения итогов
1.	Туристская подготовка	Подготовка к участию в туристских слётах и соревнованиях, в учебно-тренировочных маршрутах по разным видам туризма.
2.	Топография и ориентирование	Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию. Прохождение контрольно-туристского маршрута.
3.	Краеведение	Тестирование. Выполнение природоохранной, краеведческой деятельности на маршруте.
4.	Обеспечение безопасности	Тестирование. Участие в тренингах на психологическую совместимость.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Выполнение нормативов общей физической подготовки. Выполнение функциональных проб.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1.1. Учебный план программы

1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2,5	0,5	2
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	12	1	11
1.4.	Питание в туристском походе	5	0,5	4,5
1.5.	Туристские должности в группе	3	0,5	2,5
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	9	1	8
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	8,5	1	7,5
1.8.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	6	0,5	5,5
1.9.	Действие группы в аварийных ситуациях	6	1	5

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.10.	Подведение итогов практического применения навыков	7	1	6
		60	7	53
2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника				
2.1.	Обязанности туриста-проводника	1	1	0
2.2.	Земля и карта	1	1	0
2.3.	Топографическая и спортивная карты	2	2	0
2.4.	Компас, работа с компасом	2	1	1
2.5.	Измерение расстояний	1	0	1
2.6.	Способы ориентирования	1,5	0,5	1
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6,5	0,5	6
		15	6	9
3. Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	0,5	0,5
3.2	Изучение района путешествия	2	0,5	1,5
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1
		5	2	3
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1,5	0,5	1
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	3	1	2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2,5	0,5	2
		10	3	7
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	0,5	0,5	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1,5	0,5	1
5.3.	Общая физическая подготовка	10	0,5	9,5
5.4.	Специальная физическая подготовка	6	0,5	5,5
		18	2	16
6. Промежуточная аттестация				
6.1.	Тестирование.	3	3	0
6.2.	Практическое применение навыков. Подготовка к участию в УТС	9		9
		12	3	9
ИТОГО за период обучения:		120	23	97

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влаго-непроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.
Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темпы движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предположительная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство.

Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.9. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.10. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Обязанности туриста-проводника

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Рассказ о знаменитых проводниках в художественной литературе: Дерсу Узала (В. Арсеньев), Улукиткан (Г. Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала в отчете о походе после его завершения.

Практические занятия

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

2.2. Земля и карта

Форма и размеры Земли. Что такое уровневая поверхность. Географическая и

топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

Практические занятия

Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

2.3. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.4. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной

(параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их

использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочно-кишечных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит,

работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки

на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Промежуточная аттестация

6.1. Сдача нормативов.

Прохождение тестирования и сдача нормативов по возрасту.

6.2. Практическое применение навыков. Участие в УТС

Итоговая аттестация проводится в два этапа. Первый этап - тестирование. Второй этап – участие в учебно-тренировочных сборах проводимых ГАОУ ДО «Лидер», где учащиеся применяют знания, умения, навыки, полученные в течении учебного года. Участие в учебно-тренировочных сборах является обязательным условием для завершения программы, перевода на другой год обучения и получения сертификата об обучении.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН **2-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	-
1.2.	Особенности других видов туризма	8	2	6
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	12	4	8
1.4.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	12	4	8
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	12	4	8
1.6.	Питание в туристском походе	12	4	8
1.7.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	12	4	8
1.8	Практическое применение навыков	12	4	8
		81	27	54

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
2. Топография и ориентирование – Основа специальной подготовки туриста-проводника				
2.1.	Топографическая и спортивная карты	24	8	16
2.2.	Изображение горного рельефа на карте	9	3	6
2.3.	Ориентирование в сложных условиях	9	3	6
2.4.	Действия проводника в случае потери ориентировки	9	3	6
2.5.	Практическое применение навыков	15	6	9
		66	23	43
3. Краеведение				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2
		9	3	6
4. Обеспечение безопасности				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	6	2	4
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	6	2	4
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	9	3	6
		21	7	14
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	6	2	4
5.2.	Общая физическая подготовка	15	5	10
5.3.	Специальная физическая подготовка	18	6	12
		39	13	26
6. Промежуточная аттестация				
6.1.	Тестирование.	3	3	0
6.2.	Практическое применение навыков. Подготовка к участию в УТС	9		9
		12	3	9
ИТОГО за период обучения:		228	76	152

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

2-й год обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам..

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

1.8. Практические занятия

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Изображение горного рельефа на карте

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

Практические занятия.

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

2.3. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.4. Действия проводника в случае потери ориентировки

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномеры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

Практические занятия

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

2.5. Практическое применение навыков

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни.

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с

пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

6. Промежуточная аттестация

6.1. Сдача нормативов.

Прохождение тестирования и сдача нормативов по возрасту.

6.2. Практическое применение навыков. Участие в УТС

Промежуточная аттестация проводится в два этапа. Первый этап - тестирование. Второй этап – участие в учебно-тренировочных сборах проводимых ГАОУ ДО «Лидер», где учащиеся применяют знания, умения, навыки, полученные в течении учебного года. Участие в учебно-тренировочных сборах является обязательным условием для завершения программы, перевода на другой год обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка (в выбранном виде туризма)				
1.1.	Инструктаж по т/б. Вводное занятие.	3	3	-
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	12	4	8
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	12	4	8
1.4.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	12	4	8
1.5.	Питание в туристском походе	12	4	8
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	24	8	16
1.7.	Практическое применение навыков	6	2	4
		81	29	52
2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника				
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	6	-	6
2.2.	Топографическая съемка, корректировка карты	24	8	16
2.3.	Подготовка дистанций соревнований	18	6	12
2.4.	Практическое применение навыков	18	6	12
2.5.	Подготовка к прохождению маршрута в ночное время	6	2	4
		72	22	50
3. Краеведение				

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
3.1.	Изучение района путешествия	6	2	4
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2
		9	3	6
4. Обеспечение безопасности				
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	15	7	8
4.2.	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	9	3	6
		24	10	14
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	6	2	4
5.2.	Общая физическая подготовка	15	8	7
5.3.	Специальная физическая подготовка	9	3	6
		30	13	17
6. Итоговая аттестация				
6.1.	Тестирование.	3	3	0
6.2.	Практическое применение навыков. Подготовка к участию в УТС	9		9
		12	3	9
ИТОГО за период обучения:		228	80	148

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

3 год обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тростики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоматериалов отдельных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

Практические занятия

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов

ориентирования на местности в условиях похода.

2.2. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.3. Подготовка дистанций соревнований

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судьей-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная постановка, обеспечение сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие.

Практические занятия

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

2.4. Практическое применение навыков.

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия данного вида соревнований, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Практические занятия Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

2.5. Прохождение маршрута в ночное время

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

Практические занятия

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практические занятия

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

4.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных,

внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (с соблюдением правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам

на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

6. Итоговая аттестация.

6.1. Итоговая аттестация. Сдача нормативов.

Прохождение итогового тестирования и сдача нормативов по возрасту.

6.2. Подведение итогов года.

Вручение сертификатов об обучении, награждение отличившихся обучающихся.

6.3. Практическое применение навыков. Участие в УТС

Итоговая аттестация проводится в два этапа. Первый этап - тестирование. Второй этап – участие в учебно-тренировочных сборах проводимых ГАОУ ДО «Лидер», где учащиеся применяют знания, умения, навыки, полученные в течении учебного года. Участие в учебно-тренировочных сборах является обязательным условием для завершения программы, перевода на другой год обучения и получения сертификата об обучении.

3.РАЗДЕЛ О ВОСПИТАНИИ

В воспитательной работе туристско-краеведческого объединения участие в мероприятиях ГАОУ ДО «Лидер» это **ключевой инструмент социализации, формирования патриотизма и командного духа** подростков 12–17 лет. В этом возрасте общение со сверстниками и признание в коллективе становятся главными стимулами развития. Участие в ключевых делах организации способствует формированию чувства общности, преемственности поколений и верности традициям объединения.

3.1. Цель, задачи и целевые ориентиры воспитания обучающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

Предметные:

- содействие в организации единого образовательного пространства, разумно сочетающего внешние и внутренние условия воспитания учащегося;
- предоставление возможности каждому ребёнку участия в деятельности творческих и спортивных объединений различной направленности;
- развитие системы отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- содействие развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции.

Личностные:

- содействие умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование социально значимых ценностей и социально адекватных приемов поведения;

- содействие в формировании сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
- развитие компетенций, включающих знания, умения, навыки, способы деятельности, развитие универсальных способностей и форм мышления, необходимых для успешного осуществления не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности.

Метапредметные:

- развитие воспитательного потенциала, поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся через традиционные мероприятия, выявление и работа с одаренными детьми;
- содействие в активном и полезном взаимодействии учреждения и семьи по вопросам воспитания обучающихся.
- совершенствование системы воспитательной работы, используя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

3.2. Формы и методы воспитания:

Работа в объединении:

- применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы;
- включение в занятие игровых процедур;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся.

На индивидуальном уровне:

- индивидуальная помощь ребенку в освоении навыков подготовки и анализа соревновательной деятельности;
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки и проведения соревнований;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним.

Профориентация:

- циклы профориентационных часов общения;
- экскурсии на предприятия и в учреждения спортивной направленности;
- встречи с профессиональными спортсменами-ориентировщиками, судьями, организаторами соревнований.

Работа с родителями:

- педагогическое просвещение родителей (родительские собрания, индивидуальные консультации);
- взаимодействие с родителями посредством сайта учреждения и социальных сетей;
- индивидуальное консультирование по вопросам развития ребенка;
- привлечение родителей к организации соревнований и походов.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе

проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Уровень интеграции обучающегося в воспитательную систему организации оценивается по степени его активности и инициативности при подготовке и проведении ключевых дел (от пассивного наблюдателя до организатора/лидера проекта)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Знакомство с традициями коллектива	Сентябрь	Беседа.	Создание родительских и детских чатов для новых групп. Фотоотчет. Заметка на странице VK ГАОУ ДО Лидер
2.	Областной конкурс походов «От малых троп к большой дороге» среди обучающихся Псковской области ГАОУ ДО «Лидер»	Сентябрь	Поход ко Дню Туризма	Фотоотчет. Заметка на странице VK ГАОУ ДО Лидер
3.	Областные соревнования по спортивному ориентированию среди обучающихся «Золотая осень» ГАОУ ДО «Лидер»	Октябрь	Соревнования	Протокол Фотоотчет. Заметка на странице VK ГАОУ ДО Лидер
4.	Беседа «Порядок действий при возникновении ЧС, террористической угрозы»	Октябрь	Беседа	Протокол/конспект Фотоотчет. Заметка на странице VK ГАОУ ДО Лидер
5.	Посещение пожарно-спасательной службы г.Псков	Октябрь	Экскурсия	Фотоотчет. Заметка на странице VK ГАОУ ДО Лидер
6.	Работа с родителями	Сентябрь Январь Май	Родительское собрание	Протоколы родительских собраний
7.	Посещение библиотеки (Центр детского чтения) г.Псков	Ноябрь	экскурсия	Заметка на странице VK ГАОУ ДО Лидер
8.	Участие во Всероссийском конкурсе краеведческих исследовательских и проектных работ "Отечество" ГАОУ ДО «Лидер»	Декабрь	Конкурс	Протокол Фотоотчет. Заметка на странице VK ГАОУ ДО Лидер
9.	Областные соревнования по спортивному ориентированию среди	Май	Соревнования	Протокол

	обучающихся «Победный май» ГАОУ ДО «Лидер»			Фотоотчет. Заметка на странице VK ГАОУ ДО Лидер
10.	Мероприятие, посвященное Дню защиты детей	Июнь	Мероприятие	Фотоотчет. Заметка на странице VK ГАОУ ДО Лидер

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

4.1 Календарный учебный график

	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	3 июня	40 недель	40	120	Режим работы по расписанию ПДО Продолжительность занятий: 40 мин. Продолжительность промежутков между занятиями: 10 мин.
2 год	1 сентября	3 июня	38 недель	76	228	
3 год	1 сентября	3 июня	38 недель	76	228	

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Она реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Календарный учебный график учебных групп (приложение 1)

4.2. Методическое обеспечение программы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования).

На занятиях объединения педагогом используется дидактический материал:

- схемы, таблицы, плакаты для учебных занятий;
- карты парков и лесов, спортивные карты области;
- схемы вязки узлов;
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карты, карточки, бланки тестовых заданий).

Для эффективной реализации программы необходима следующая материально-техническая база:

- оборудованный спортивный зал;
- туристские палатки, тенты;
- спальные мешки и коврики туристические;
- рюкзаки;
- столы и стулья складные;
- генератор;
- костровое и кухонное оборудование;
- котелки и ведра эмалированные;
- специальное страховочное снаряжение: веревки спортивные и альпинистские, репшнуры, карабины, индивидуальные страховочные системы, каски, механические зажимы «жумар», спусковые устройства «восьмерка»;
- компасы и секундомеры;
- походно-туристические наборы;
- медицинская походная аптечка;
- ремнабор.

Одежда занимающихся должна быть удобной, закрывающей локти и колени, обязательно наличие каски и перчаток во время работы со снаряжением.

Психологическое обеспечение программы заключается в создании комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях; применении индивидуальных, групповых и массовых форм обучения; разработке и подборе диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей дополнительными образовательными услугами.

4.3. Организация промежуточной и итоговой аттестации

Виды контроля	Сроки проведения
Входной	Октябрь
Промежуточный	декабрь
Итоговый	Май-июнь

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А., Питание в туристическом походе.- М., ЦДЮТур, МО РФ, 1996.
2. Маслов А.Г., Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности», - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А., Полевые туристские лагеря. - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., Спортивно-оздоровительный туризм.-М.: Советский спорт, 2002.
5. Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель И.В.Балабанов,2003
6. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. И перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
8. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».– М.: ВЛАДОС, 2000.
12. Новиков А.Л.. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (Учебное пособие). – М: ЦДЮТиК, 2002, 72 с., илл.
13. О.Н.Мухина, Д.В. Налетов, А.М. Прохоров. Как провести соревнования. Воронеж: Издательско – полиграфический Центр Воронежского государственного университета,2008
14. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 1. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2006. – 116 с.
15. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 2. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2009. – 88 с.
16. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.1. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 96 с.
17. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.2. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 88 с.
18. Туристская игротка / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

**Календарный учебный график
на 2025-2026 учебный год
3 год обучения**

N п/п	Месяц	Число	Уч. неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Туристская подготовка								
1.	Сентябрь	01.09	1	Лекция	3	Инструктаж по т/б. Вводное занятие. Цели на сезон.	ГАОУ ДО Лидер	Беседа
2.		03.09	1	Лекция	3	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	ГАОУ ДО Лидер	Беседа
3.		08.09	2	Практика	3	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	ГАОУ ДО Лидер	Практикум
4.		10.09	2	Практика	3	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	ГАОУ ДО Лидер	Наблюдение
5.		15.09	3	Практика	3	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	ГАОУ ДО Лидер	Практикум
6.		17.09	3	Лекция	3	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	ГАОУ ДО Лидер	Беседа, опрос
7.		22.09	4	Лекция	3	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	ГАОУ ДО Лидер	Беседа, опрос
8.		24.09	4	Практика	3	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	ГАОУ ДО Лидер	Практикум
9.		29.09	5	Практика	3	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	ГАОУ ДО Лидер	Наблюдение
10.	Октябрь	01.10	5	Тестирование	3	Входная диагностика. Организация туристского быта, привалы и ночлеги	ГАОУ ДО Лидер	Тестирование
11.		06.10	6	Лекция	3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	ГАОУ ДО Лидер	Наблюдение

12.	08.10	6	Лекция	3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	ГАОУ ДО Лидер	Наблюдение
13.	13.10	7	Практика	3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	ГАОУ ДО Лидер	Практикум
14.	15.10	7	Лекция	3	Питание в туристском походе	ГАОУ ДО Лидер	Беседа, опрос
15.	20.10	8	Лекция	3	Питание в туристском походе	ГАОУ ДО Лидер	Беседа, опрос
16.	22.10	8	Практика	3	Питание в туристском походе	ГАОУ ДО Лидер	Практикум
17.	27.10	9	Практика	3	Питание в туристском походе	ГАОУ ДО Лидер	Практикум
18.	29.10	9	Лекция	3	Техника преодоления естественных препятствий	ГАОУ ДО Лидер	Наблюдение
19.	03.11	10	Лекция	3	Техника преодоления естественных препятствий	ГАОУ ДО Лидер	Наблюдение
20.	05.11	10	Практика	3	Техника преодоления естественных препятствий	ГАОУ ДО Лидер	Наблюдение
21.	10.11	11	Практика	3	Техника преодоления естественных препятствий	ГАОУ ДО Лидер	Практикум
22.	12.11	11	Практика	3	Техника преодоления естественных препятствий	ГАОУ ДО Лидер	Практикум
23.	17.11	12	Практика	3	Техника преодоления естественных препятствий	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
24.	19.11	12	Лекция	3	Техника преодоления естественных препятствий	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
25.	24.11	13	Практика	3	Техника преодоления естественных препятствий	ГАОУ ДО Лидер	Наблюдение
26.	26.11	13	Лекция	3	Практическое применение навыков	По назначению	Наблюдение
27.	01.12	14	Практика	3	Практическое применение навыков	По назначению	Практикум
2. Топография и ориентирование – Основа специальной подготовки туриста-проводника							
28.	03.12	14	Практика	3	Практическое применение навыков	По назначению	Наблюдение
29.	08.12	15	Практика	3	Практическое применение навыков	По назначению	Практикум
30.	10.12	15	Лекция	3	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	ГАОУ ДО Лидер	Практикум

31.	15.12	16	Лекция	3	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
32.	17.12	16	Лекция	3	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
33.	22.12	17	Практика	3	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	ГАОУ ДО Лидер	Наблюдение
34.	24.12	17	Практика	3	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	ГАОУ ДО Лидер	Наблюдение
35.	29.12	18	Лекция	3	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
36.	12.01	18	Практика	3	Инструктаж по т/б. Особенности ориентирования в сложном туристском походе	ГАОУ ДО Лидер	Наблюдение
37.	14.01	19	Лекция	3	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	ГАОУ ДО Лидер	Презентация
38.	19.01	19	Лекция	3	Топографическая съемка, корректировка карты	ГАОУ ДО Лидер	Презентация
39.	21.01	20	Лекция	3	Топографическая съемка, корректировка карты	ГАОУ ДО Лидер	Презентация
40.	26.01	20	Беседа	3	Топографическая съемка, корректировка карты	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
41.	28.01	21	Беседа	3	Подготовка к соревнованию по виду «Топографическая съемка»	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
42.	02.02	21	Беседа	3	Подготовка к соревнованию по виду «Топографическая съемка»	По назначению	Опрос
43.	04.02	22	Беседа	3	Подготовка к соревнованию по виду «Топографическая съемка»	По назначению	Наблюдение
44.	09.02	22	Практикум	3	Подготовка дистанций соревнований	По назначению	Практикум
45.	11.02	23	Практикум	3	Подготовка дистанций соревнований	По назначению	Практикум
46.	16.02	23	Практикум	3	Подготовка дистанций соревнований	По назначению	Наблюдение
47.	18.02	24	Практикум	3	Подготовка к соревнованию по ориентированию	По назначению	Практикум
48.	25.02	24	Практикум	3	Подготовка к соревнованию по ориентированию	По назначению	Практикум
49.	02.03	25	Практикум	3	Подготовка к соревнованию по ориентированию	По назначению	Наблюдение

50.	04.03	25	Практикум	3	Подготовка к прохождению маршрута в ночное время	По назначению	Практикум
51.	09.03	26	Практикум	3	Подготовка к прохождению маршрута в ночное время	По назначению	Практикум
3. Краеведение							
52.	11.03	26	Практикум	3	Изучение района путешествия	По назначению	Практикум
53.	16.03	27	Практикум	3	Изучение района путешествия	По назначению	Практикум
54.	18.03	27	Лекция	3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	По назначению	Практикум
4. Обеспечение безопасности							
55.	23.03	28	Беседа	3	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	По назначению	Опрос
56.	25.03	28	Лекция	3	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
57.	30.03	29	Беседа	3	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
58. Апрель	01.04	29	Лекция	3	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
59.	06.04	30	Беседа	3	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
60.	08.04	30	Лекция	3	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
61.	13.04	31	Беседа	3	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
62.	15.04	31	Лекция	3	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
5. Общая и специальная физическая подготовка							
63.	20.04	32	Беседа	3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
64.	22.04	32	Лекция	3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	ГАОУ ДО Лидер	Практикум
65.	27.04	33	Практикум	3	Общая физическая подготовка	ГАОУ ДО Лидер	Наблюдение
66.	29.04	33	Практикум	3	Общая физическая подготовка	ГАОУ ДО Лидер	Практикум

67.	Май	04.05	34	Практикум	3	Общая физическая подготовка	ГАОУ ДО Лидер	Наблюдение
68.		06.05	34	Практикум	3	Общая физическая подготовка	По назначению	Практикум
69.		11.05	35	Тестирование	3	Общая физическая подготовка	ГАОУ ДО Лидер	Опрос
70.		13.05	36	Практикум	3	Специальная физическая подготовка	По назначению	Практикум
71.		18.05	36	Практикум	3	Специальная физическая подготовка	По назначению	Наблюдение
72.		20.05	36	Беседа	3	Специальная физическая подготовка	ГАОУ ДО Лидер	Наблюдение
6. Итоговая аттестация								
73.	Май	25.05	37	Тестирование	3	Тестирование.	ГАОУ ДО Лидер	Практикум
74.		27.05	37	Практикум	3	Практическое применение навыков. Подготовка к участию в УТС	По назначению	Практикум
75.	Июнь	01.06	38	Практикум	3	Практическое применение навыков. Подготовка к участию в УТС	По назначению	Практикум
76.		03.06	38	Практикум	3	Практическое применение навыков. Подготовка к участию в УТС	По назначению	Практикум