

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
БАЛТАСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №\_1\_\_\_\_  
от «\_4\_» сентября 2023 года



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ЦВР»  
Д.Д.Нуриев  
Приказ №61 от \_4.09\_2023 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивный туризм»**

***Направленность: туристско-краеведческая***

***Возраст учащихся: 8 - 18 лет***

***Срок реализации: 1 год (144 часа)***

***Автор-составитель:***  
Хуснетдинова Эндже Фоатовна,  
педагог дополнительного образования

## Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Балтасинского района РТ
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»
3.	Направленность программы	Туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Хуснетдинова Эндже Фоатовна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год (144 часа)
5.2	Возраст учащихся	8 - 17 лет, для детей не имеющих противопоказания к занятиям спортом;
5.3	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Модифицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая (модульная),  групповая
5.4.	Цель программы	формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.
5.5.	Образовательные уровни (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Стартовый уровень</i> - Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, и минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы
6.	Формы и методы образовательной деятельности	1. Беседа; 2. Практическая работа с постоянным, индивидуальным консультированием обучающихся. 3. Участие в районных, республиканских, всероссийских соревнованиях по туризму
7.	Формы мониторинга результативности	<i>Входящий</i> <i>Текущий</i> <i>Промежуточный</i>
8.	Результативность реализации программы	Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом,

		обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

## Оглавление

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Стр.</b>
1.	Информационная карта образовательной программы	1
2.	Пояснительная записка	4
3.	Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	10
4.	Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	13
5.	Содержание программы	16
6.	Планируемые результаты освоения программы	19
7.	Методическое обеспечение программы	20
8.	Учебно-материальная база	20
9.	Список литературы	21
10.	Приложения	22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральным законом об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями), (ред.29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» -статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4, статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; статья 75 пункты 1-5, статья 76;
2. Планом мероприятий на 2022-2024 годы (I этап) по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”);
4. Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
6. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
7. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Федеральным законом от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями,

вступившими в силу с 28.12.2022 г.);

9. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Конвенцией ООН о правах ребенка (Принята [резолюцией 44/25](#) Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);

---

11. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

12. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены 26.03.2021 № 209);

13. Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89.;

---

14. Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы Балтасинского муниципального района на РТ»;

15. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

17. Положение МБУДО ЦВР «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога.

**Актуальность программы.** Спортивный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного досуга. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма; дает ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма, а значит, дает им путевку в большой туризм, которые в дальнейшем помогут ему его профессиональному развитию не только как спортсмена, туриста, но и как спасателя, альпиниста, скалолаза.

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Спортивный туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на маршруты, чтобы хоть на несколько дней окунуться в чарующий мир первозданной природы.

В то же время, спортивный туризм – это не только походы, но и многочисленные соревнования по различным видам туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный и др.) и различной направленности (ориентирование на местности, выживание в экстремальных ситуациях, спасательные работы и т.д.), в которых, как правило, применяется специальное туристское снаряжение. Такие соревнования очень популярны у современной молодежи, однако обычному человеку неоткуда почерпнуть необходимые знания, кроме Интернета. Но и Интернет не научит его правильно использовать специальное туристское снаряжение в различных ситуациях.

Данная программа актуальна, так как она включает в себя необходимые знания о характеристиках и технических приемах использования специального туристского снаряжения с приобретением учащимися навыков и умений их применения при ориентировании на местности, преодолении различных видов препятствий во время соревнований и спортивных походов по разным видам туризма, при организации спасательных работ. Эти знания могут пригодиться им не только на соревнованиях и в походах, но и в повседневной жизни, дальнейшей профессиональной деятельности (работа в МЧС, в туристической индустрии или промышленном альпинизме).

**Цель программы** — формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Задачи**

**развивающие:**

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке; расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края;

- развитие навыков по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- развитие общих физических данных учащихся;

- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине

#### **обучающие:**

- 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.

- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;

- обучение воспитанников объединению навыков обеспечения личной и коллективной безопасности в чрезвычайных ситуациях;

- формирование представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности.

#### **воспитательные:**

- 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 обучающихся — 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);

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, и к своему здоровью;

- воспитание у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Новизна программы**

Заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и позволяет по окончании курса обучения подготовить спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

#### **Возраст детей.**



Программа рассчитана на обучающихся от 7 до 17 лет. В объединение принимаются все желающие без медицинских противопоказаний, допуском-разрешением от врача детям заниматься туризмом и к походам, с письменным согласием родителей на посещение ребенком занятий и его участие во всех походах, соревнованиях. Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью не менее 15 человек.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в объединение тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное для ребят дело, способны радикально ломать, перестраивать характеры.

### ***Объем программы***

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (144 часа). *Занятия проводятся:* 4 часа в неделю:

Занятия проводятся по предоставленному расписанию. Продолжительность: 2 раза в неделю по 2 учебного часа - 45 минут, с перерывом 15 минут.

Занятия проходят на базе МБОУ «Субашская ООШ».

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, фронтальная и групповая.

### ***Виды и методы занятий:***

Методы:

словесные: рассказ, беседа, обсуждение, анализ мероприятий (похода или соревнования).

наглядные: демонстрация специального снаряжения и технических приемов педагогом, использование оборудования спортивного зала школы; просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков,

практические: спортивные тренировки, соревнования, походы, сборы.

методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

### **Основные формы деятельности:**

тренировки и практические занятия на местности;

соревнования, слеты и тренировочные сборы;

учебно-тренировочные и спортивные походы, летние лагеря;

игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;

беседы;

экскурсии;

родительские собрания;

зачетные занятия.

В зависимости от содержания **формами проведения занятий** могут быть: лекция, беседа, игра, викторина, соревнования, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно – творческое дело.

**Прогнозируемые результаты и критерии их оценки:** Прямыми критериями оценки результатом обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своему городу, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей Родины.

### **Оценочные и методические материалы**

#### **Оценочные материалы.**

**Входная диагностика** проходит перед зачислением ребенка в объединение с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

#### **Формы:**

- прохождение медицинского осмотра;
- устный опрос.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

#### **Формы:**

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории;
- выполнение практических заданий;
- устный и письменный опрос.

**Промежуточный контроль** проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

#### **Формы**

- устный и письменный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- игровые формы;
- сдача нормативов;
- соревнования.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

#### **Форма**

- опрос;
- участие в контрольном выезде туристских групп;
- соревнования, слёты.

## Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты
Стартовый	<p><b>Предметные:</b> приобретение определенных содержанием программы знаний, умений и навыков в туристско-краеведческой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,</li> <li>- Умение ориентироваться по карте и компасу,</li> <li>- Умение оказывать первую медицинскую помощь,</li> <li>- Умение организовывать походный быт</li> </ul>	Метод наблюдения, анализ выполненных работ	Методы: словесные, наглядные, практические Пед. технологии: здоровьесберегающие, работа с информацией	<p><b>Предметные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять ремонт туристского снаряжения;</li> <li>• оказывать элементарную медицинскую помощь;</li> <li>• - знание основы топографии и ориентирования</li> </ul>
	<p><b>Метапредметные</b></p> <p>развитие мотивации к туристско-краеведческой деятельности; развитие самостоятельности, ответственности, активности. Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.</li> <li>- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.</li> <li>- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> </ul> <p>-Использование знаково-символических средств представления информации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.</li> </ul>	Метод наблюдения	Методы: словесные, наглядные, практические Пед. технологии: здоровьесберегающие, работа с информацией	самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом; устанавливать основные типы палаток; выбирать место привалов и биваков; оказывать элементарную медицинскую помощь. читать и расшифровывать основные топографические знаки; выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки; участвовать в акциях по охране природы; производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки; передвигаться по дорогам и тропам в составе группы; преодолевать несложные естественные препятствия;
	<p style="text-align: center;"><b>Личностные</b></p> <p>расширение кругозора воспитанников и информированности в области туристско-краеведческой деятельности; совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе; формирование здорового образа жизни.</p>	Метод наблюдения	Методы: словесные, наглядные, практические Пед. технологии: здоровьесберегающие, работа с информацией	<p><b>Личностные</b></p> <p>Формирование чувства гордости за свою родину.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование бережного отношения к природе.</li> <li>- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях</li> <li>- Развитие самостоятельности.</li> <li>- Формирование личной ответственности перед командой.</li> <li>- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.</li> </ul>
Базовый	-После обучения на втором году дети совершают многодневный поход. - Уметь различать лекарственные и ядовитые растения,	1. Сдача контрольно-вступительных зачетов;	1.Сдача контрольно-вступительных зачетов; 2.Сдача нормативов	- оформлять фотоальбомы, отчёты о походах, - самостоятельно участвовать в

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь выполнять различные вязки узлов,</li> <li>- Уметь наводить самостоятельно переправы,</li> <li>- Уметь организовать однодневный поход,</li> </ul>	<p>2. Прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период;</p> <p>Выявление пробелов в усвоении программы;</p> <p>3. Усвоение курса программы за учебный год;</p>	<p>двигательных способностей по специальной физической подготовке, тестов;</p> <p>3.Сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке,тестов;</p>	ориентировании
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.</li> <li>- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.</li> <li>- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.</li> </ul>	Лонгитюдное наблюдение	<p>Выявление:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Информационно-коммуникативной компетентности;</li> <li>2. Ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>3. Освоение социальных норм, правил поведения;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение основами самоконтроля, самооценки.</li> <li>-Использование знаково-символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.</li> <li>- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.</li> </ul>
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.</li> <li>- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..</li> <li>- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению</li> <li>- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта.</li> </ul>	Лонгитюдное наблюдение	<p>Выявление:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Информационно-коммуникативной компетентности;</li> <li>2. Ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>3. Освоение социальных норм, правил поведения;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие самостоятельности.</li> <li>- Формирование личной ответственности перед командой.</li> <li>- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.</li> <li>- Развитие эстетического сознания</li> </ul>
Продвинутый	<p><b>Предметные</b>- закреплять знания второго года обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в категорийном многодневном походе, либо в многодневном ПС, с последующим участием в городских соревнованиях.</li> <li>- Умении самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода</li> <li>- Умение самостоятельно разрабатывать маршрут похода</li> <li>- Умение работать по должностям в группе</li> <li>- Умение ориентироваться на местности в различных условиях</li> </ul>	Метод наблюдения, анализ выполненных работ, анализ выставочных работ	<p>Методы: словесные (опрос-беседа рассказ с показом), наглядные, практические, информационно-сообщающий, объяснительный, инструктивно – практический.</p> <p>Пед. технологии: здоровьесберегающие, работа с информацией</p>	<p>закрепление знаний второго года обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление применять способы транспортировки пострадавшего;</li> <li>- Умение выживать в экстремальных условиях;</li> <li>- закрепление определять размеры водоёмов;</li> <li>- Умение применять различные переправы через реки;</li> <li>- Умение применять свои знания в различных соревнованиях;</li> <li>- Умение самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.</li> </ul>
	<p><b>Метапредметные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.</li> <li>- Владение основами самоконтроля, самооценки.</li> <li>-Использование знаково-символических средств</li> </ul>	Метод наблюдения, анализ выполненных работ	<p>Методы: словесные (опрос-беседа рассказ с показом), наглядные, практические, информационно-сообщающий, объяснительный, инструктивно – практический.</p>	<p><b>Метапредметные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.</li> <li>- Владение основами самоконтроля, самооценки.</li> <li>-Использование знаково-</li> </ul>

<p>представления информации, использовать модели и схемы для решения задач. - Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.</p>		<p>Пед. технологии: здоровьесберегающие, работа с информацией</p>	<p>символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач. - закрепить умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.</p>
<p><b>Личностные</b> Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству. - Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина. - Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.. - Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире</p>	<p>Метод наблюдения, анализ выполненных работ</p>	<p>Методы: словесные (опрос-беседа рассказ с показом), наглядные, практические, информационно-сообщающий, объяснительный, инструктивно – практический. Пед. технологии: здоровьесберегающие, работа с информацией</p>	<p>- Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению - Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта, нравственное сознание. - Сформированность основ саморазвития и самовоспитания.. - Формирование личной ответственности перед командой. - Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни. - Развитие эстетического сознания, включая эстетику быта, спорта, творчества <b>Навыки</b></p>

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
Первый год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b><i>Общая подготовка (4ч.)</i></b>					
1.1.	Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта.	2	2	-	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	-
1.2.	Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок.	2	2	-	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос
<b>2.</b>	<b><i>Основы туристской подготовки (10ч.)</i></b>					
2.1.	Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу.	4	3	1	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос, практическая работа
2.2.	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.	4	2	2	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос, практическая работа
2.3.	Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе.	2	2	-	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос, практическая работа
<b>3.</b>	<b><i>Тактико-техническая подготовка (60ч.)</i></b>					
3.1.	Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка.	2	1	1	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос, практическая работа
3.2.	Вязка узлов и их применение.	10	5	5	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ,	Опрос, практическая работа

					демонстрация)	
3.3.	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	2	-	2	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос, практическая работа
3.4.	Тактика преодоления препятствий.	4	2	2	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос, практическая работа
3.5.	Техника преодоления препятствий	40	10	30	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос, практическая работа
3.6.	Анализ ситуационных задач.	2	2	0	зачет	практическая работа
4.	<b>Топография и ориентирование (18ч.)</b>					
4.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос, практическая работа
4.2.	Компас. Работа с компасом.	4	2	2	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос, практическая работа
4.3	Измерение расстояний. Масштаб.	4	2	2	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос, практическая работа
4.4.	Виды ориентиров. Определение точки стояния.	6	2	4	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос, практическая работа
5.	<b>Краеведение (4ч.)</b>					
5.1	История района	4	4	-	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение,	Опрос

					рассказ, показ, демонстрация)	
6	<b>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь (10ч.)</b>					
6.1.	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	4	4	-	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос
6.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос
7.	<b>Специальные задания на туристических слетах (16ч.)</b>					
7.1.	Определение сторон горизонта. Определение точки своего стояния. Определение высоты предмета. Определение расстояния до предмета. Определение азимута на предмет	9	4	5	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографический диктант
7.2.	Основы топографии	2	1	1		
7.3.	Укладка рюкзака	1	-	1		
7.4.	Вязка узлов	2	-	2		
7.5.	Типы и назначения костров	2	1	1		
8.	<b>Последовательное прохождение этапов на дистанциях</b>					
	Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности	20	2	18	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра-соревнования, самостоятельная работа)	Тестирование. Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
9.	<b>Итоговый мониторинг (2ч.)</b>					
	Подведение итогов года	2	2	-	самостоятельная работа	опрос
		<b>144</b>				



## Содержание программы 1 год обучения

### **1. Общая подготовка - 4 часа.**

#### ***1.1 Введение.***

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

#### ***1.2 Инструктаж по технике безопасности.***

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

### **2. Основы туристской подготовки- 10 часов.**

#### ***2.1. Подготовка к походу.***

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода.

**2.2. Правила размещения предметов в рюкзаке.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

#### ***2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.***

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

### **3.Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста - 60 часов.**

#### ***3.1 Снаряжение спортсмена-туриста.***

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

#### ***3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.***

Задача, поставленная педагогом на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

#### Практические занятия.

Решение ситуационных задач

### ***3.3 Техника преодоления препятствий.***

Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: на улице: переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

В спортивном зале по специально оборудованной стене и потолку для скалолазания.

## **4. Топография и ориентирование – 18 часов**

### ***4.1 Топографическая и спортивная карта.***

Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

#### Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

### ***4.2. Компас. Работа с компасом.***

Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

#### Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

### ***4.3. Измерение расстояний.***

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

#### Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

### ***4.4. Способы ориентирования.***

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

#### **4.5. Соревнования по ориентированию.**

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **5. Краеведение – 4 часа.**

##### **5.1 История района.**

Краткая история района.

##### **5.2 Экскурсионная программа.**

Практические занятия: Экскурсия. Краеведческое ориентирование.

#### **6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности – 10 часов.**

##### **6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.**

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

##### **6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

#### **7. Специальные задания на туристических слетах - 16 часов**

##### **Теоритические занятия – 6 часов**

Определение сторон горизонта. Определение сторон горизонта по положению солнца. Определение сторон горизонта по солнцу и часам. Определение сторон горизонта по Полярной звезде, по местным предметам, по компасу. Определение точки своего стояния. Определение точки своего стояния по ближайшим местным предметам на глаз. Определение точки своего стояния обратной засечкой. Определение высоты предмета. Определение высоты предмета артиллерийским вычислением. Определение высоты предмета глазомерным измерением. Определение расстояния до предмета. Определение расстояния по времени движения. Определение расстояния до предмета на слух. Определение дальности горизонта, математическим вычислением. Определение ширины препятствия на расстоянии с использованием геометрических вычислений. Определение ширины препятствия на расстоянии с помощью подручных средств и предметов. Ориентирование на местности без карты. Строение компаса. Основы топографии. Виды топографических знаков: рельеф, растительность, строения, дорожная сеть, вода. Масштабные и немасштабные знаки. Топографическая карта. Задания по карточкам: расшифровка топонимов, зарисовка топонимов. Укладка рюкзака. Конструкция рюкзаков: с мягкой конструкцией, с внутренними «жесткостями», каркасные. Составные части рюкзака. Укладка личного снаряжения. Укладка

командного снаряжения. Укладка бивачного снаряжения. Укладка продуктов питания. Вязка узлов. Методика изучения и техника завязывания узлов, применяемых в спортивном туризме. Узлы: «прямой», «проводник», «проводник восьмеркой», «схватывающий», петля «Прусика», «стремя», «карабинная удавка», «двойной булинь», маркировка веревки. Типы и назначения костров. Виды костров: «шалаш», «колодец», «звезда», «таежный», «нодья». Условия разжигания костра во время соревнований. Установка и снятие палатки. Строение палаток. Комплект палатки.

#### **Практические занятия – 10 часов**

Определение высоты предмета по тени (своего и предмета). Определение высоты предмета с помощью прямоугольного треугольника. Определение высоты предмета с помощью шеста. Определение расстояния до предмета обычным шагом. Определение азимута на предмет. Работа с компасом. Ориентирование на местности по карте и компасу. Укладка рюкзака. Вязка узлов. Подготовка места для костра, растопки для костра (природные материалы, кусочек оргстекла, свечка). Установка палатки. Снятие палатки. Укладка палатки в рюкзак.

#### **8. Последовательное прохождение этапов на дистанциях – 20 часа**

##### **Теоритические занятия – 2 часа**

Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности.

##### **Практические занятия - 18 часов**

Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности:

- подъем по склону – траверс склона – спуск по склону – вязка узлов;
- установка палатки – спуск по склону – подъем по склону – снятие палатки;
- подъем по склону– переправа по заранее уложенному бревну – укладка рюкзака – спуск по склону;
- переправа по веревке с перилами – разжигание костра – задание по топографии – переправа по бревну.

#### **9. Итоговый мониторинг.** Подведение итогов года. (2ч.)

### **Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения**

По окончанию 1 – го года обучения начального курса учащиеся должны:

#### **ЗНАТЬ:**

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;

- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;

- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;

- туристские узлы;

#### **УМЕТЬ:**

- пользоваться краеведческой литературой;

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;

- составлять меню для похода выходного дня;

- собирать рюкзак, личное снаряжение;

- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;

- обращаться с компасом, определять стороны света;

- одевать страховочную систему;

- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка);

#### **ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- преодоления препятствий на дистанциях;

- вязки туристских узлов;

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

### **Учебно-материальная база**

#### **Помещение**

Помещение для проведения кружка - спортивный зал со специальными оборудованными стенами и потолком для скалолазания и крепежами для веревок.

#### **Материально-техническое оснащение (оборудование, спортивный инвентарь)**

Веревка для постановки этапов

Карабины

Карта топографическая 1:25000 (ближайшей местности)

Пакеты полиэтиленовые для карт

Компас жидкостный  
Система страховочная  
Каски альпинистские  
Зажим для подъема по веревке  
Устройство для спуска по веревке  
Палатки  
Спальник  
Туристский коврик и т.д.

### **Список использованной литературы**

1. Абзалов, Р.А. Теория физической культуры (курс лекций) / Р.А.Абзалов. – Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002. - 206 с.
2. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002
3. Временные Правила соревнований по туристскому многоборью. – 2002.
4. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование / В.И.Ганопольский, Е.Я.Безносиков, В.Г.Булатов. – М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 240 с.
5. Евдокимова, Е.М. Основы безопасности жизнедеятельности. Охрана труда и здоровый образ жизни / Е.М.Евдокимова. – М., 2001.

**Календарный учебный график**  
**Календарный учебный график (первый год обучения)**

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта	МБОУ «Субашская ООШ»	-
2				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Инструкция по технике безопасности. Порядок тренировок	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос
3				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
4				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
5				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
6				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
7				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа

						обязанности в группе.		
8				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
9				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Вязка узлов и их применение.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
10				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Вязка узлов и их применение.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
11				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Вязка узлов и их применение.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
12				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Вязка узлов и их применение.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
13				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Вязка узлов и их применение.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
14				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур)	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
15				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Тактика преодоления препятствий.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
16				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Тактика преодоления препятствий.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
17				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа



						й		
18				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
19				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
20				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
21				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
22				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
23				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
24				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
25				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
26				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
27				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа

28				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
29				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
30				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
31				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
32				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
33				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
34				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
35				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
36				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Техника преодоления препятствий	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
37				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Анализ ситуационных задач.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
38.				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Топографическая и	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа

				я		спортивная карта		еская работа
39				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Топографическая и спортивная карта	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
40				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Компас. Работа с компасом.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
41				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Компас. Работа с компасом.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
42				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Измерение расстояний . Масштаб	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
43				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Измерение расстояний . Масштаб	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
44				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Виды ориентиров . Определение точки стояния.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
45				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Виды ориентиров . Определение точки стояния.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
46				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Виды ориентиров . Определение точки стояния.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
47				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	История района	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
48				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	История района	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
49				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Личная гигиена туриста.	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа

						Профилактика различных заболеваний		работа
50				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
51				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
52				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
53				объяснение, рассказ, показ, демонстрация	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
54				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	2	Определение сторон горизонта. Определение точки своего стояния. Определение высоты предмета. Определение расстояния до предмета. Определение азимута на предмет	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
55				Практический, наглядный,	2	Определение сторон	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа

				словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)		горизонта. Определены точки своего стояния. Определены высоты предмета. Определены расстояния до предмета. Определены азимуты на предмет		еская работа
56				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	2	Определены стороны горизонта. Определены точки своего стояния. Определены высоты предмета. Определены расстояния до предмета. Определены азимуты на предмет	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
57				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	2	Определены стороны горизонта. Определены точки своего стояния. Определены высоты предмета. Определены расстояния до предмета. Определены азимуты на предмет	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа

58				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	2	Определение сторон горизонта. Определение точки своего стояния. Определение высоты предмета. Определение расстояния до предмета. Определение азимута на предмет Укладка рюкзака	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
59				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	2	Основы топографии	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
60				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	2	Вязка узлов	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа

61				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	2	Типы и назначения костров	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
62				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	2	Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
63				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	2	Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
64				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-	2	Примерная дистанция по ТМ первого	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа

				иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)		класса сложности		
65				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	2	Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
66				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	2	Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
67				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения	2	Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа



				(объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)				
68				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	2	Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
69				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	2	Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа
70				Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация,	2	Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практическая работа

				самостояте льная работа)				
71				Практичес кий, наглядный, словесный, объяснител ьно- иллюстрат ивный, метод проблемно го изложения (объяснени е, рассказ, упражнени е, показ, демонстра ция, самостояте льная работа)	2	Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практич еская работа
72				самостоят ельная работа	2	Подведени е итогов года	МБОУ «Субашская ООШ»	Опрос, практич еская работа
				<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>			