МУ «Отдел образования Урус-Мартановского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«РЦЮТиЭ Урус-Мартановского района»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «РЦЮТиЭ
Урус-Мартановского района»
Протокол №1 от «17» 09 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «РЦЮТиЭ
_____А.А.Расухаджиева
Приказ №39 от «17» 09 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Тропа туриста»

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень освоения: базовый

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования
Гучигов Саидрохман Адланович

г. Урус-Мартан, 2022 год.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «РЦЮТиЭ Урус-Мартановского района»

Экспертное заключение (рецензия) № 4 от «17» 09 2022г.

Эксперт Тамаева З.Ш., зам. дир. по УР

ФИО, должность

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
1.1.Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ
1.2. Направленность программы
1.3. Уровень освоения программы
1.4. Актуальность программы
1.5. Отличительные особенности
1.6. Цель и задачи программы
1.7. Категория учащихся
1.8. Сроки реализации и объем программы.
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
1.10. Планируемые результаты и способы их проверки
Раздел 2. Содержание программы
2.1. Учебный (тематический) план
2.2. Содержание учебного плана
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы
3.1. Формы входной аттестации и оценочные материалы
3.2. Формы промежуточной аттестации и оценочные материалы
3.3. Формы итоговой аттестации и оценочные материалы
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы
4.1. Материально-технические условия реализации программы
4.2. Кадровое обеспечение программы
4.3. Учебно-методическое обеспечение
Список использованной литературы
Приложение.

Раздел 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Нормативно−правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. (в ред. от 16.04.2022 N 108-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 N 470, от 30.09.2020 N 533)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (с изменениями и дополнениями от 02.02.2021г.)
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской федерации от 5 мая 2018 года № 298н Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

1.2. Направленность программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тропа туриста» – туристско−краеведческая, конвергентная. Программа включает в себя 3 раздела: «Основы ориентирования», «Применение современных технологий в туризме», «Горный туризм и подготовка к походу».

1.3. Уровень программы – базовый, направлен на получение начальных знаний по пешеходному туризму и горному туризму: для ознакомления с видами и способами применения снаряжения, умениями по установке палаток, быстрых и безопасных способах разведения костра, начальных навыков скалолазания, владение техникой скалолазания; предусматривается выявление творческих личностных способностей и возможностей обучающихся. Цель скалолазания − не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также, скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Программа предусматривает получение первоначальных сведений исследовательской работы в походе: изучение растительности, почвы, животного мира, проведение небольших лабораторных работ на местности, предполагает обучение обучающихся применению различных приложений для гаджетов в разработке маршрута пешего или горного похода

(итогом изучения модуля является представление обучающимися готового маршрута по собственному выбору).

1.4. Актуальность программы.

Актуальность данной программы связана с запросами со стороны общества. Федеральный проект «Патриотическое воспитание» проекта «Образование» направлен на обеспечение функционирования системы патриотического воспитания граждан. Обучение по Программе позволит ознакомить обучающихся с природной средой, особенностями жизнедеятельности в ней, изучить на практике природный комплекс своего края, увидеть исторические места. Обучающиеся смогут научиться ориентированию на местности. Без этих знаний немыслимо патриотическое воспитание подрастающего поколения. Данная программа предполагает решение задач патриотического воспитания детей.

В настоящее время в крупных городах и в целом по стране люди стали уделять меньше внимания внутреннему российскому туризму. Выросло целое поколение детей, которые, если и выезжали за пределы города, то только в другие страны, чаще всего на курорты. Дети не знают своей страны, своего региона, не представляют себе жизни за пределами города. Реализация Программы предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о технике и тактике пешеходного и горного туризма, ориентировании на местности, ведении наблюдений и исследований, по оказанию первой медицинской помощи. Обучающиеся получат навыки работы с гаджетами, применяя эти знания в туристской деятельности.

Профориентация: по окончанию данного курса, обучающиеся будут иметь компетенцию выбора направления: география, гид-экскурсовод, инструктор по туризму.

1.5.Отличительной особенностью данной программы от существующих является то, что она реализуется в достаточно короткие сроки за счет сокращения теоретического материала и увеличения практических форм работы с детьми. Это поддерживает высокую мотивацию обучающихся и результативность занятий.

Кроме того, отличие от других программ в том, что в данной программе изучается на стартовом уровне, несколько дисциплин: «Пешеходный туризм», «Горный туризм», «Ориентирование на местности».

Программа «Азимут» составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования. Данная программа является конвергентной и модульной. Составлена на основе нескольких авторских программ: «Пешеходный туризм» (Ткачев Г. С.), «Горный туризм» (Шмыгалева Л.В., Карелин М.В.), «Исследование экологии» (Ахмадова К.А.). Модуль «Основы ориентирования» разработана самостоятельно автором.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель: формирование здорового образа жизни средствами туризма, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитание морально−волевых качеств, гражданственности, патриотизма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Обучающие:

− сформировать знания о тактике и технике пешеходного, горного туризма;

− сформировать основные навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного, горного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;

− научить работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов;

− сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско−спортивных дистанциях;

− сформировать навыки оказания первой медицинской помощи;

−научить первоначальным навыкам исследовательской работы в походе на местности;

− научить применять гаджеты для чтения и разработки маршрутов.

Развивающие:

−развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;

−развивать эмоционально−волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;

−содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:

− формировать бережное отношение к природе родного края;

− формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;

− воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды;

− воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;

− воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;

−сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;

−содействовать позитивной социализации подростков, ориентируя на созидательные способы самореализации.

1.7. Категория обучающихся.

Возраст обучающихся детей по программе составляет 11 – 13 лет.

Требований к уровню подготовки детей не предъявляется, в объединение могут записываться дети, желающие изучать данный курс программы. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих. Минимальная наполняемость групп − 15 человек.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения. Объем программы − 144 часа.

1.9.Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Программа обучения составлена из расчета: 1 – год обучения 144 учебных часов (по 2 часа 2 раза в неделю);

Форма организации деятельности детей: групповые, индивидуальные, коллективные и др.

Формы обучения: теоретические занятия (в помещении и на природе); тренировочные и практические занятия; экскурсии и походы.

Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику; могут проводиться в классе, в спортивном зале, на местности (школьный двор, парк). В выходные дни занятия проводятся на местности.

Процесс обучения техническим и тактическим приемам для участия в соревнованиях и походах требует специально оборудованного полигона (спортивной площадки, спортивного зала) и соответствующей материально−технической базы.

Режим занятий: 1 год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 10 минут.

1.10.Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты обучения:

Будут знать:

− тактику и технику пешеходного, горного туризма;

− основные навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного, горного туризма и приобретать опыт участия в соревнованиях;

− умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско−спортивных дистанциях;

− первоначальные навыки исследовательской работы в походе на местности;

− составлять маршрут похода различной протяженности, учитывая предполагаемые естественные препятствия;

Будут уметь:

− работать с картами, ориентироваться на местности, использовать эти знания при подготовке и проведении похода;

− применять гаджеты для чтения и разработки маршрута;

− составлять меню для однодневного похода;

− оказывать первую медицинскую помощь;

− ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

Метапредметные результаты:

− сформированы навыки конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;

− умеют планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;

− умеют конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.

Личностные результаты:

− сформировано уважение к истории и культуре своей страны, мотивация к ее изучению в разных формах деятельности;

− наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;

− принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;

− сформированность морально−волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, трудолюбие, ответственность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;

− сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

2. Содержание программы.

2.1.Учебный (тематический) план

№ п/п		Количество часов	Формы

	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
1.	**1.Основы ориентирования**	**42**	**24**	**18**	
1.1.	**1.1**. Ориентирование с помощью карты и компаса. Особенности ориентирования в туризме. (город и природные условия)	28	16	12	Опрос, наблюдение
1.2.	**1.2**. Основы выживания в сложных условиях. Выживание в лесу Техника преодоления различных препятствий.	14	8	6	Теоретический материал
2.	**2. Применение современных технологий в туризме**	**16**	**–**	**16**	
2.1.	**2.1.** Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие. С помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты; Составление маршрута похода.	14		14	практическое задание, представление одного из выбранных способов разработки и чтения маршрута
2.2	**Итоговое занятие**	2	–	2	Тестирование Презентация выбранных маршрутов
3.	**3. Горный туризм и подготовка к походу**	**86**	**46**	**40**	
3.1.	**3.1**. Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе.	22	20	2	Опрос, теоретический материал.
3.2.	**3.2.** Факторы выживания и риска.	26	26	–	Опрос, практическое задание, тесты.
3.3.	**3.3.** Общая и специальная физическая подготовка	36	–	36	Нормативы, физподготовка
3.4	**Итоговое занятие**	2	–	2	Тестирование Практические занятия

	Итого:	**144**	**70**	**74**	

2.2. Содержание учебного плана.

1. Основы ориентирования

Теория. Изучение основных понятий: «ориентирование по карте», «ориентирование на местности».

Практика. Обучающиеся ознакомятся с правилами организации и проведения туристских походов, научатся определять цель и район похода, распределению обязанностей в группе, разрабатывать маршрут, ознакомятся с туристским снаряжением (личным и групповым), научатся пользоваться снаряжением, изучат компас, научатся определять азимут, научатся ориентироваться с помощью карты и компаса и местных предметов.

2. Применение современных технологий в туризме

Теория. Обучающихся применению различных приложений для гаджетов в разработке маршрута пешего или горного похода. Итогом изучения модуля является представление обучающимися готового маршрута по собственному выбору.
Практика. Научатся пользоваться приложениями: AllTrails, Komoot. А также с помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты. Научатся составлять схему маршрута.

3. Горный туризм и подготовка к походу»

Теория. Изучение основных понятий: «Горный туризм». Обучающиеся получат основные теоретические и практические навыки скалолазания, владение техникой скалолазания.

Практика.

− выполнять технику лазанья, используя руки и ноги различными способами;
− применять страховочные веревки, карабины и устройства для страховки и спуска;
− использовать усовершенствованные технические действия с руками, ногами;
− использовать различные способы передвижения по скальному рельефу;
− использовать усовершенствованную технику страховки и самостраховки;
− выполнять упражнения по общей физической подготовке на развитие силы, быстроты, выносливости.
− строить отношения в группе, сотрудничать с членами группы, решающей общую задачу;
− самостоятельно ставить личностно необходимые задачи;
− использовать уже изученный материал для работы над проблемными ситуациями;
− самостоятельно оценивать степень успешности своей образовательной деятельности.

Критериями оценки результативности обучения являются:

— *критерии оценки уровня теоретической подготовки учащихся:* соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков

работы со специальной литературой, осмысленность и правильность использования специальной терминологии;

— *критерии оценки уровня практической подготовки учащихся:* соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требования; качество выполнения практических заданий; выполнение спортивных нормативов, отсутствие затруднений в использовании туристического, снаряжения и инвентаря.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

опросы обучающихся;
педагогическое наблюдение;
анализ самостоятельных работ;
тестирование;
викторины; обсуждения.
тестирование
презентация выбранных маршрутов
практические занятия

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Демонстрацией образовательных результатов данного детского объединения будет служить участие в походах, викторинах, соревнованиях, публикации в сети Инстаграмм, Вконтакте.

Виды контроля:

− текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности обучающихся в выполнении ими творческих работ; беседы; выявление уровня подготовки к занятиям;

− промежуточный: опрос, педагогические наблюдения, викторины, выявление уровня развития умений, навыков, степень овладения теоретическими знаниями;

− итоговый: наличие необходимых навыков, умений, теоретических знаний за курс программы; тестовые задания, соревнования.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является − **тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.**

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

1. Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности (**тесты по технике пешеходного туризма и начальной подготовке скалолазов).**

2. Тематическая аттестация проводится по итогам изучения отдельных тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы,

систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях: ТПТ и соревнования.

3. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, технике пешеходного туризма и выполнение контрольных нормативов по овладению начальной подготовки скалолаза. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является *зачетная система оценивания результатов*. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов. Зачет ставится, если все модули программы были освоены обучающимися и получили зачеты по всем 3 модулям.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы:

- учебный кабинет;
- столы, стулья, демонстративная доска;
- компьютер, принтер;
- набор линеек и угольников;
- компасы;
- топографические кары, атласы;
- палатки;
- туристическая утварь;
- спортивный инвентарь;
- личное снаряжение туриста;
- групповое снаряжение.

4.2 Кадровое обеспечение программы

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Гучигов Саидрохман Адланович, педагог МБУ ДО «РЦЮТиЭ Урус-Мартановского района».

Образование: Среднее профессиональное, направление подготовки – Компьютерные системы и комплексы.

Профессиональная переподготовка – педагог дополнительного образования детей и взрослых.

4.3. Учебно-методическое обеспечение образовательной программы:

1) Учебно-методические пособия (см. Литература).

2) Материал из опыта педагога:

- информационная и справочная литература,
- диагностические методики для определения полученных знаний у обучающихся,
- наглядные тематические пособия,
- дидактический и раздаточный материал в соответствии с разделами программы.
- атласы, географические и топографические карты;
- тематические загадки, пословицы, поговорки, кроссворды, задания, конкурсы, викторины;
- иллюстрационный материал к тематическим занятиям.

3)Методическое психолого-педагогическое сопровождение личности обучающегося (тесты, опросник);

4)Информационное обеспечение для детей и их родителей:
рекламные буклеты, публикации объявлений в СМИ, информация на сайте, стенд педагога – достижения учащихся каждой смены, обратная связь отзывов детей и родителей на общественном канале.

Название учебной темы	Форма занятия	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно−воспитательного процесса
1. Основы ориентирования			
1.1. Ориентирование с помощью карты и компаса. Особенности ориентирования в туризме. (город и природные условия)	Комб.	Инструктаж по ТБ Тематический материал	Словесный, наглядный
1.2. Основы выживания в сложных условиях. Выживание в лесу Техника преодоления различных препятствий.	комб	Видеофильмы, презентация материала	словесный наглядный практический
2. Применение современных технологий в туризме			
2.1 Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие. С помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты; Составление маршрута похода.	комбинированное	Тематические разработки.	практический
Итоговое занятие	комбинированное	Итоговые работы обучающихся	Презентация выбранного маршрута
3. Горный туризм и подготовка к походу			

3.1. Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе.	комб	Презентация, практические задания	Наглядные, словесные
3.2. Факторы выживания и риска.	комб	тематический материал,	Наглядные, словесные
3.3. Общая и специальная подготовка	комбинированное	практические задания	физподготовка, нормативы
Итоговое занятие	комбинированное	Итоговые работы обучающихся	Сдача нормативов

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

№п/п	**Название учебного раздела**	**Формы занятия**	**Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал**	**Форма подведения итогов**
1.	**Основы ориентирования**	Теоретическая подготовка, практическая подготовка	Компьютер. Компьютер. Атласы, топографические карты, лото «Топографические знаки»	Тестирование, сдачт туристических навыков
2.	**Применение современных технологий в туризме**	Теоретическая подготовка,, практические занятия, занятия-игры.	Компьютер. Доска. Телефон. топографические карты,	Тестирование, решение топографических задач.
3.	**Горный туризм и подготовка к походу**	Теоретическая подготовка,, практические занятия.	Спортзал. Книги, альбомы о родном крае.	Тестирование, сообщения о знаменитых людях города и области.

Список литературы

Литература для педагога

1. Абалаков В. М. Основы альпинизма. М., Физкультура и спорт, 2008.
2. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 2003.
3. Волков Н. Н. Спортивные походы в горах. М., Физкультура и спорт, 2004.
4. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.
5. Ивлиева, О. В. Теория и практика экологического туризма : учебное пособие / О. В. Ивлиева ; Южный федеральный университет. — Ростов−на−Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 86 с.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2−е изд..− М.: Профиздат, 2000.
7. Маслов А.Г. Школа безопасности. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд−во ЦДЮТиК, 2007.
8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.
9. Сигида, Е. А. Инвалидность и туризм: потребность и доступность: монография / Е.А. Сигида, И.Е. Лукьянова. – Москва : ИНФРА−М, 2021. – 106 с.
10. Смирнов Д.В. Оздоровительно−познавательный туризм. – М: «Советский Спорт», 2003
11. Смирнов Д.В. Юные туристы−краеведы. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд−во ЦДЮТиК, 2006.
12. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 2009.
13. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., 2003.
14. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 2007.
15. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 2007.
16. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник методических материалов). – М., 2004г.

Литература для детей и родителей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: изд−во ЦДЮТур МО РФ, 2006.
2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). − М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. − 468 с., ил.
3. Бардин К.В.. Азбука туризма. – М., 2001.
4. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: «Вокруг света», 2004.
5. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И. Линго
6. Кодыш Э.Н.. Туристические слеты и соревнования. – М., 2004.
7. Константинов Ю.С. «Словарь юного туризма».
8. Крайнева И.Н. «Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни» СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 2007. − 240 с., илл.
9. Культура и традиции, 2005.− 384 с., илл.
10. М.В Душин, В.Н.Куров. − Ярославль: "Академия развития", 1998. –176 с., ил. − (Серия: "Потехе час")
11. Остапец А.А.. В походе юные. – М., 2008.
12. Поломис К. Дети на отдыхе/ К. Поломис, З. Махитки − Пер. с чешского. − М.:
13. Т.Барышникова, обложка Л. Амбросовой и П.Хвостовой «Игры на воздухе» − СПб.: Кристалл, Корона принт, 2008г. − 288 с., ил.
14. Штюрмер Ю.А. «Краткий справочник туриста», − М., 2005.
15. Юньев И.С. «Краеведение и туризм».− М., 2001.

Интернет ссылки:
https://blog.themarfa.name/
https://infohuawei.com/razbor−voprosov/prilozhenija/luchshie−prilozhenija−dlja−pohodov−marshrut−_pod−kontrolem/
https://bezpalatki.ru/kak−razrabotat−marshrut−pokhoda/ (алгоритм составления туристического маршрута)
https://www.youtube.com/watch?v=BH_VrQFbrfw
https://www.youtube.com/watch?v=wHUwMNbtgDg
https://www.youtube.com/watch?v=9H7ee_GSe2c
https://docs.cntd.ru/document/456071792
https://edelweiss−dolina.ru/2019/06/kak−razrabotat−turisticheskij−marshrut/

Электронные образовательные ресурсы:

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции пешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).
2. Регламент по спортивному туризму Туристско−спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов: [Электронный ресурс] // Федерация спортивного туризма в России. URL: http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.p df. (Дата обращения: 25.06.2019). 3. Условия соревнований в дисциплине «контрольно−туристский маршрут»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_KTM.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).
3.Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная − группа» (длинная): [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_gr_2kl.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).
4.Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» (короткая) [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_lich_2kl.pdf
5.Туризм спортивный [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/index.php. (Дата обращения: 25.06.2019).

Приложение 1.
Оценочные и методические материалы

Тестирование № 1.

1. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?
а) пешеходный;
б) лыжный;
в) велосипедный;
г) авиационный.
2.Какие предметы относятся к групповому снаряжению?
а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
б) спальный мешок, рюкзак, топор;
в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.
3.Разводить костер необходимо…
а) по возможности на старом кострище;
б) среди деревьев под нависающими ветвями;
в) рядом с палатками
4. Самое удобное движение группы в походе:
а) цепочкой – в колонну по одному
б) по парам
в) идти как угодно
5) Что такое бивак?
а) участник группы, идущий последним в походной группе;
б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.
6.С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?
а) Северной.
б) Западной.
в).Южной.
г).Восточной.
7. Для разведения костра нужно приготовить
а) слои коры;
б) сухие ветки или щепки;
в) пригодится любая древесина;
г) листва дерева
8. Где надо разводить костер летом?
а) прямо под деревом;
б) в 4 -6 метрах от дерева;
в) рядом с водоемом;
г) в траве.
9. В каких случаях применяется активированный уголь, находящийся в аптечке?
а) При головной боли
б) При высокой температуре
в) При отравлении
г) При боли в спине
10. Для чего в аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака?
а) Для обработки ран
б) Для наложения согревающего компресса
в) Для вдыхания при обмороке и угаре
г) Для обработки ожогов
11. Экскурсия - это:

А. процесс самообразования;
Б. целенаправленный процесс познания окружающего мира;
В. процесс подготовки к учебе;
Г. вид путешествия;

12. Туризм – это:

а) вид деятельности;
б) путешествие;
в) маршрут
г) место отдыха

13. Прибор, который поможет определить стороны света?

а) курвиметр
б) термометр
в) компас
г) гидрометр

14. В какой стране впервые изобрели магнитный компас?

а) Индия
б) Китай
в) Англия
г) Португалия

15. Что относится к личному снаряжению?

А)Палатка.
б)Рюкзак.
в)Котелок.
г) Нож

16. Ориентирование - это

А) определение своего местоположения относительно частей света;
б) определение своего местоположения относительно сторон горизонта;
в) определение своего местоположения относительно видимых ориентиров;

17. Азимут - это

а) угол между направлением на юг и направлением на ориентир;
б) угол между направлением на север и направлением на ориентир;
в) угол между направлением на север и направлением на юг;

18. В каких единицах измеряется азимут

а) в минутах;
б) в метрах;
в) в градусах;

19. В какую сторону нужно возвращаться, если вы шли на юг?

А) на север
б) на восток
в) на запад

20. С какой стороны сначала краснеют ягоды?

А) северной
б) восточной
в) южной

Тест 1. Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
г	а	а	а	б	а	б	б	в	в	г	б	в	б	г	б	б	в	а	в

Тестирование № 2

1.Куда направлена намагниченная стрелка компаса?
а) На запад
б) На юг
в) На север
г) На восток
2. Какому значению соответствует азимут на восток?
а) 0
б) 90
в) 180
г) 270
3. Азимут на запад равен –
а) 0
б) 90
в) 180
г) 270
4. Какая часть света будет слева, если встать лицом к северу?
а) Запад
б) Восток
в) Юг
г) Нельзя сказать однозначно, всё будет зависеть от местности
5. Слово «компас» происходит от старинного английского слова «compass», означавшего в 13-14 веках:
А) круг
Б) прибор
В) умный
Г) движущий
6. Какие стороны горизонта вы знаете?
А) 4 основных и 4 промежуточных
Б) 4 основных и 2 промежуточных
В) 2 основных и 4 промежуточных
Г) 2 основных и 2 промежуточных
7. Сторона горизонта, имеющая азимут 180°:
А)Север.
Б) запад.
В)Восток.
Г)Юг

8. Сколько основных сторон горизонта?
А) 3
Б) 4
В) 2

9. Где Не рекомендуется пользоваться компасом?
а)вблизи железных предметов
б)вблизи водоёмов
в)в густом лесу
10. Что является самым надежным средством для определения сторон горизонта?
а) Солнце
б) компас
в) карта
11. Каким образом можно определить стороны горизонта ночью?
а) по положению Луны
б) по Полярной звезде
в) никак нельзя
12. Что является необходимым условием для успешного ориентирования на местности?
а) знание маршрута и его особенностей
б) ясная погода
в) наличие взрослого

13. Какое утверждение верно?
а) снег тает быстрее на склонах, обращённых к югу;
б) мхи и лишайники лучше растут на восточной стороне;
в) у березы кора с северной стороны белее и чище.
14. В какую сторону надо выходить из леса, если заходил в него, двигаясь на запад?
а) на юг;
б) на восток;
в) на север
15. Назови сторону, противоположную юго-западу.
а) север
б) северо-запад
в) северо-восток
г) юго-запад

16. С какой стороны чаще растут мхи и лишайники?
а) На севере
б) На северо-западе
в) На востоке

17. Определите величину азимута юго-восточного направления.
а) 45°
б) 135°
в) 225°
г) 315°

18. Когда у компаса появилась шкала с градусными делениями:

А) в 12 веке
Б) в 13 веке
В) в 14 веке
Г) в 15 веке

19. Полярная звезда находится в созвездии
а) Большая медведица;

б) Малая медведица;
в) Кассиопея;
г) Водолей;

20. При определении сторон горизонта по механическим часам находят и делят пополам угол между

А) минутной и часовой стрелкой;
Б) 12 часами и часовой стрелкой;
В) 12 часами и минутной стрелкой;

Тест 2 .Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	г	а	б	а	г	б	а	б	б	а	а	б	в	а	б	в	б	б

Тестирование № 3.

1. Что считается среди специалистов самым экстремальным видом отдыха?
а) подводная фотосъемка
б) альпинизм
в) родео
г) прыжки с парашютом

2. Как уберечься от падающего камня на скальном участке?
А) свернуться в клубок
б) отпрыгнуть в сторону
в) закрыть голову руками
г) прижаться к скале

3. Что спасает туриста от лавины, камнепада, падающего карниза?

А) знание приемов по безопасности
б) помощь товарищей
в) крик о помощи
г) быстрота реакции

4. Что из перечисленных предметов можно отнести к специальному снаряжению?

А) рюкзак
б) полиэтиленовая накидка
в) спасательный жилет
г) топор

5. Подготовка к походу нужна для того, чтобы
а) хорошо знать маршрут
б) взять с собой необходимое количество продуктов
в) деться по сезону
г) сделать поход безопасным и интересным

6. Дисциплина в походе - это

А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение
б) инструкций по походу
в) делать только то, что нравится мне
г) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста

7. Слабая дисциплина в группе может привести к ...

А) чрезвычайной ситуации
б) перемене погоды
в) ухудшению самочувствия участников похода

8. Подготовка к выходу на природу начинается (выбери правильный ответ)

а) С определения района путешествия и составления плана похода.
б) С подготовки набора необходимых продуктов
в) С постановки задачи каждому участнику похода
г) С приобретения навигационного оборудования

9. **В сырую холодную погоду, если позволяет запас дров рекомендуется разводить (выбери правильный ответ)**
а) Один костер, для приготовления пищи и просушивания одежды
б) Два костра, один для приготовления пищи, второй для просушивания одежды
в) Три костра, один для приготовления пищи, второй для просушивания одежды, третий для отпугивания диких животных
г) Чем больше - тем лучше!

10. Что не входит в состав аптечки первой помощи (выберите правильный ответ)
а) Бинт стерильный
б) Жгут резиновый
в) йод
г) Ножницы

11. ….— это пешеходные, лыжные, водные, велосипедные путешествия.
А) походы в музей
Б) активный отдых на природе
В) походы в театр
Г) походы на выставку

12. При недостатке питьевой воды как вы будете пить?

А) Вдоволь, но как можно реже;

Б) Маленькими глотками, но как можно чаще;

В) Понемножку, только когда очень хочется, полоская ею рот перед каждым глотком

13. Почему нельзя разводить костер под кроной деревьев?

А) взлетающие искры могут поджечь крону.

Б) сгорают корни дерева, и оно погибает;

В) от температуры погибают листья.

14. На каком расстоянии от ближайшего дерева можно разводить костер?

А) не ближе 2 метров от ствола;

Б) в 4-6 метрах от ствола;

В) в 20 метрах от дерева

15. Правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походе:

А) мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться

Б) закаливание и солнечные ванны

В) купаться, загарать, мыть руки, умываться

16. При каких условиях возрастает опасность камнепадов?

а) ночью
б) во время ветра
в) во время дождя

17. К личному снаряжению туриста относятся (выберите правильный ответ)

а) топор
б) умывальные принадлежности
в) палатка
г) схемы и карты

18. Одежда, обувь, спальник ,умывальные принадлежности, личная посуда относятся к:
а)личному снаряжению;
б)групповому снаряжению;
в)специальному снаряжению;

19. **Наиболее удобной обувью в походе считаются:**
а) туристические ботинки, кеды, кроссовки;
б) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;
в) полуботинки, сапоги, туфли.

20. Все продукты питания подразделяются на две группы:
а) минеральные и искусственные;
б) мясные и молочные;
в) животного и растительного происхождения.

Тест 3. Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	г	г	в	г	а	а	а	б	г	б	в	а	б	а	в	б	а	б	в

Приложение № 2

Календарный учебный график
1 группа

№п/п	**Месяц**	**Число**	**Время проведения занятия**	**Форма занятия**		Кол–во часов (всего	**Основное содержание занятия (тема занятия)**	**Место проведения**	**Форма контроля**
				Теория	Практика				
1.	**сентябрь**			1	1	2	**Введение** (об охране труда, санитарии, гигиене и пожарной безопасности..)	Кабинет	Опрос, теоретический материал
							1. Основы ориентирования		
2.				2	-	2	Туризм и краеведение. Виды туризма.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
3.				1	1	2	Основы ориентирования на местности.	Кабинет, на местности	Опрос, практический материал
4.				2	-	2	Бивачные работы	Кабинет	Опрос, теоретический материал
5.				1	1	2	Компас. Определение сторон горизонта	Кабинет, на местности	Опрос, практический материал
6.				-	2	2	Ориентирование по горизонту	На местности	Практическое занятие
7.				1	1	2	Азимут. Движение по азимуту	Кабинет, на местности	Практическое
8.				2		2	Условные знаки	Кабинет	Опрос, практический материал

9.					2	2	Пользование компасом	На местности	Практическое
10.					2	2	Ориентирование в городе.	На местности	Практическое
11.					2	2	Ориентирование по местным предметам, солнцу, звездам.	На местности	Практическое
12.				2		2	Правила передвижения туристов в лесу, на воде, на склонах.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
13.				2		2	Карты: назначение, условные обозначения.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
14.				2		2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт	Кабинет	Опрос, теоретический материал
15.				1	1	2	Погода, признаки погоды, ее предсказание.	Кабинет, на местности	Опрос, теоретический материал
16.				2		2	Основы выживания в сложных условиях. Выживание в лесу	Кабинет	Опрос, теоретический материал
17.				2		2	Техника преодоления различных препятствий. Способы переправы через овраги, водоёмы.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
18.				2		2	Организация ночевки и питания	Кабинет	Опрос, теоретический материал
19.					2	2	Виды узлов	Кабинет	Практическое занятие
20.				2		2	Виды костров и их предназначение.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
21.					2	2	Установка палатки	На местности	Практическое занятие

22.					2	2	**Итоговое занятие**	Кабинет, на местности	Тестирование
							2. Применение современных технологий в туризме	На местности	
23.					2	2	Ориентирование с помощью карты и компаса.	На местности	Практическое занятие
24.					2	2	Особенности ориентирования в туризме. (город и природные условия)	На местности	Практическое занятие
25.					2	2	Чтение карты и составление маршрута (в том числе и с помощью гаджетов).	На местности	Практическое занятие
26.					2	2	Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	На местности	Практическое занятие
27.					2	2	С помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты.	На местности	Практическое занятие
28.					2	2	Составление маршрута похода	На местности	Практическое занятие
29.					2	2	Подготовка публикаций в местную печать, в сети Инстаграм, Вконтакте.	На местности	Практическое занятие
30.					2	2	**Итоговое занятие**	На местности	Тестирование
							3. Горный туризм и подготовка к походу.		
31.				2		2	Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
32.				2		2	Туристское горное снаряжение. Бивак и бивачные работы в горной местности. Питание в горном	Кабинет	Опрос, теоретический

							походе.		материал
33.				2		2	Формы горного рельефа. Опасности в горах. Преодоление препятствий в горном походе.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
34.				2		2	Организация и проведение горного похода. Маршрутная документация.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
35.				2		2	Техника и тактика горного туризма	Кабинет	Опрос, теоретический материал
36.					2	2	Занятия по общефизической подготовке.	Спортзал	Практическое занятие
37.				2		2	Организация походов. Самые необходимые вещи.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
38.				2		2	Питание. Продукты питания растительного и животного происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой, поиск источников воды.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
39.				2		2	Движение в ночное время	Кабинет	Опрос, теоретический материал
40.				2		2	Экстремальные среды. Способы связи с внешним миром. Выход из экстремальных ситуаций и сред.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
41.				2		2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
							2. Факторы выживания и риска.		

42.				2		2	Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Гигиена и здоровье. Заболевания.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
43.				2		2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
44.				2		2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
45.				2		2	Поведение человека в экстремальной ситуации.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
46.				2		2	Опасности растительные, животные, опасные насекомые.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
47.				2		2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
48.				2		2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
49.				2		2	Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
50.				2		2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
51.				2		2	Организация поисково – спасательных работ силами группы.	Кабинет	Опрос, теоретический материал

52.				2		2	Принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях	Кабинет	Опрос, теоретический материал
53.				2		2	Ранения и кровотечения	Кабинет	Опрос, теоретический материал
54.				2		2	Травмы опорно−двигательного аппарата	Кабинет	Опрос, теоретический материал
							3. Общая и специальная физическая подготовка		
55.					2	2	Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др **.**	спортплощадка	Практическое занятие
56.					2	2	Подвижные игры на улице.	спортплощадка	Практическое занятие
57.					2	2	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения	спортплощадка	Практическое занятие
58.					2	2	Развитие силы. Упражнения в парах	спортплощадка	Практическое занятие
59.					2	2	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке.	спортплощадка	Практическое занятие
60.					2	2	Развитие ловкости. Подвижные игры.	спортплощадка	Практическое занятие
61.					2	2	Подвижные игры на внимание «Выбей мяч»	спортплощадка	Практическое занятие
62.					2	2	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места, разбега.	спортплощадка	Практическое занятие
63.					2	2	Прыжки в высоту. Метание мяча.	спортплощадка	Практическое занятие

64.					2	2	Круговая тренировка по растяжке.	спортплощадка	Практическое занятие
65.					2	2	Развитие мышц плечевого пояса.	спортплощадка	Практическое занятие
66.					2	2	Развитие мышц спины	спортплощадка	Практическое занятие
67.					2	2	Развитие мышц брюшного пресса.	спортплощадка	Практическое занятие
68.					2	2	Развитие мышц нижних конечностей.	спортплощадка	Практическое занятие
69.					2	2	Развитие силовой выносливости.	спортплощадка	Практическое занятие
70.					2	2	Спортивные состязания	спортплощадка	состязание
71.					2	2	Занятия на скалодроме	скалодром	Практическая
72.					2	2	Зачетные занятия на скалодроме	скалодром	Практическая
73.					2	2	**Итоговое занятие**	спортплощадка	Тестирование

2 группа

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия		Кол–во часов (всего	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место проведения	Форма контроля
				Теория	Практика				
1.	**сентябрь**			1	1	2	**Введение** (об охране труда, санитарии, гигиене и пожарной безопасности..)	Кабинет	Опрос, теоретический материал
							1. Основы ориентирования		
2.				2	-	2	Туризм и краеведение. Виды туризма.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
3.				1	1	2	Основы ориентирования на местности.	Кабинет, на местности	Опрос, практический материал
4.				2	-	2	Бивачные работы	Кабинет	Опрос, теоретический материал
5.				1	1	2	Компас. Определение сторон горизонта	Кабинет, на местности	Опрос, практический материал
6.				-	2	2	Ориентирование по горизонту	На местности	Практическое занятие
7.				1	1	2	Азимут. Движение по азимуту	Кабинет, на местности	Практическое
8.				2		2	Условные знаки	Кабинет	Опрос, практический материал
9.					2	2	Пользование компасом	На местности	Практическое
10.					2	2	Ориентирование в городе.	На местности	Практическое

11.					2	2	Ориентирование по местным предметам, солнцу, звездам.	На местности	Практическое
12.				2		2	Правила передвижения туристов в лесу, на воде, на склонах.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
13.				2		2	Карты: назначение, условные обозначения.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
14.				2		2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт	Кабинет	Опрос, теоретический материал
15.				1	1	2	Погода, признаки погоды, ее предсказание.	Кабинет, на местности	Опрос, теоретический материал
16.				2		2	Основы выживания в сложных условиях. Выживание в лесу	Кабинет	Опрос, теоретический материал
17.				2		2	Техника преодоления различных препятствий. Способы переправы через овраги, водоёмы.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
18.				2		2	Организация ночевки и питания	Кабинет	Опрос, теоретический материал
19.					2	2	Виды узлов	Кабинет	Практическое занятие
20.				2		2	Виды костров и их предназначение.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
21.					2	2	Установка палатки	На местности	Практическое занятие
22.					2	2	**Итоговое занятие**	Кабинет, на местности	Тестирование
							2. Применение современных технологий в туризме	На местности	

23.					2	2	Ориентирование с помощью карты и компаса.	На местности	Практическое занятие
24.					2	2	Особенности ориентирования в туризме. (город и природные условия)	На местности	Практическое занятие
25.					2	2	Чтение карты и составление маршрута (в том числе и с помощью гаджетов).	На местности	Практическое занятие
26.					2	2	Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	На местности	Практическое занятие
27.					2	2	С помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты.	На местности	Практическое занятие
28.					2	2	Составление маршрута похода	На местности	Практическое занятие
29.					2	2	Подготовка публикаций в местную печать, в сети Инстаграм, Вконтакте.	На местности	Практическое занятие
30.					2	2	**Итоговое занятие**	На местности	Тестирование
							3. Горный туризм и подготовка к походу.		
31.				2		2	Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
32.				2		2	Туристское горное снаряжение. Бивак и бивачные работы в горной местности. Питание в горном походе.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
33.				2		2	Формы горного рельефа. Опасности в горах. Преодоление препятствий в горном походе.	Кабинет	Опрос, теоретический материал

34.				2		2	Организация и проведение горного похода. Маршрутная документация.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
35.				2		2	Техника и тактика горного туризма	Кабинет	Опрос, теоретический материал
36.					2	2	Занятия по общефизической подготовке.	Спортзал	Практическое занятие
37.				2		2	Организация походов. Самые необходимые вещи.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
38.				2		2	Питание. Продукты питания растительного и животного происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой, поиск источников воды.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
39.				2		2	Движение в ночное время	Кабинет	Опрос, теоретический материал
40.				2		2	Экстремальные среды. Способы связи с внешним миром. Выход из экстремальных ситуаций и сред.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
41.				2		2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
							2. Факторы выживания и риска.		
42.				2		2	Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Гигиена и здоровье. Заболевания.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
43.				2		2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него	Кабинет	Опрос, теоретический

							физических упражнений.		материал
44.				2		2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
45.				2		2	Поведение человека в экстремальной ситуации.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
46.				2		2	Опасности растительные, животные, опасные насекомые.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
47.				2		2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
48.				2		2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
49.				2		2	Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
50.				2		2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
51.				2		2	Организация поисково – спасательных работ силами группы.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
52.				2		2	Принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях	Кабинет	Опрос, теоретический материал
53.				2		2	Ранения и кровотечения	Кабинет	Опрос, теоретический

									материал
54.				2		2	Травмы опорно−двигательного аппарата	Кабинет	Опрос, теоретический материал
							3. Общая и специальная физическая подготовка		
55.					2	2	Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др **.**	спортплощадка	Практическое занятие
56.					2	2	Подвижные игры на улице.	спортплощадка	Практическое занятие
57.					2	2	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения	спортплощадка	Практическое занятие
58.					2	2	Развитие силы. Упражнения в парах	спортплощадка	Практическое занятие
59.					2	2	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке.	спортплощадка	Практическое занятие
60.					2	2	Развитие ловкости. Подвижные игры.	спортплощадка	Практическое занятие
61.					2	2	Подвижные игры на внимание «Выбей мяч»	спортплощадка	Практическое занятие
62.					2	2	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места, разбега.	спортплощадка	Практическое занятие
63.					2	2	Прыжки в высоту. Метание мяча.	спортплощадка	Практическое занятие
64.					2	2	Круговая тренировка по растяжке.	спортплощадка	Практическое занятие
65.					2	2	Развитие мышц плечевого пояса.	спортплощадка	Практическое занятие

66.					2	2	Развитие мышц спины	спортплощадка	Практическое занятие
67.					2	2	Развитие мышц брюшного пресса.	спортплощадка	Практическое занятие
68.					2	2	Развитие мышц нижних конечностей.	спортплощадка	Практическое занятие
69.					2	2	Развитие силовой выносливости.	спортплощадка	Практическое занятие
70.					2	2	Спортивные состязания	спортплощадка	состязание
71.					2	2	Занятия на скалодроме	скалодром	Практическая
72.					2	2	Зачетные занятия на скалодроме	скалодром	Практическая
73.					2	2	**Итоговое занятие**	спортплощадка	Тестирование