

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АВАНГАРД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

Программа принята на заседании
методического совета

«1» 26.08. 2021 год



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ТО ДТиС
«Пионер»
Н.И. Тужик
«16» 08 2021 год

Программа принята на заседании
педагогического совета

«24» 08 2021 год



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
ДЮЦ «Авангард»
города Тюмени
Т.В. Феоктистова
«24» 08 2021 год

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа,
реализуемая в сетевой форме,
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок освоения: 4 года**

Авторы-составители:
Фильчиков С.С., пдо

Тюмень, 2021

Оглавление

№	Раздел	Страница
1.	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
2.	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	24
3.	Список литературы	29
4.	Приложения	33

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, реализуемая в сетевой форме, туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» разработана на основе следующих документов:

- Конституция Российской Федерации, 2009г.;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени;
- Устав МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени;
- Устав ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» (с изменениями от 28.05.2020, приказ №139);
- Договор о сетевой форме реализации образовательных программ №__ от _____.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» реализуется в сетевой форме в соответствии с договором о сетевой реализации образовательных программ между ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» и МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени №__ от _____.

Программа разработана совместно ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» и МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени в целях создания условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом.

Содержание программы раскрывает такие виды туризма, как пешеходный, водный, лыжный туризм, а также предусматривает подготовку обучающихся для участия в

соревнованиях различного уровня.

Программа является разноуровневой и включает такие информационные блоки как походный туризм, спортивный туризм, ориентирование, общая и специальная физическая подготовка.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время туризм, как один из популярных видов отдыха и важный фактор оздоровления человека, его социализации и повышения творческой активности, за последние 20 лет изменился в своем содержании. Туризм из массового отдыха превратился в спорт.

Не забывая важности туризма в развитии коммуникативных способностей и укрепления здоровья человека, его широких возможностей для свободного общения со сверстниками и приобретению навыков самостоятельной деятельности, а также живому изучению Родины, в современном российском обществе возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса в новом виде спорта, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд по спортивному туризму, и, вместе с тем, гармоничного развития личности.

Программа «Спортивный туризм» направлена на создание условий для развития детей в данном виде спорта, их мотивации к здоровому образу жизни и занятиям спортивной деятельностью.

Новизна программы состоит в том, что программа «Спортивный туризм» разработана совместно ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» и МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени и реализуется в сетевой форме. Специалистами ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» будут реализованы разделы программы: Скалолазание, Ориентирование, Краеведение в общем объеме 40 часов. Так же в программе включены учебные разделы по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях, расширены объемы по общей и специальной физической подготовке, и уменьшено количество учебных часов по прикладному туризму. Объем практических занятий увеличен.

Педагогическая целесообразность этих изменений в новейших требованиях по подготовке команд и спортсменов к соревнованиям по спортивному туризму, а все имеющиеся программы недостаточно отражали специфику их подготовки. Занятия по данной программе позволят обучающимся уверенно выступать на соревнованиях, занимая призовые места и выполняя нормативы спортивных разрядов.

Практическая значимость программы в том, что она дает профориентационные знания по профессиям спасатель, пожарный, высотник, инженер по технике безопасности и т.п., что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

Услуга по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в сетевой форме, туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» оказывается в очной форме с использованием дистанционных технологий. Срок освоения программы – 4 года. Время, отведенное на обучение, составляет 168 (первый год), 252 (второй год), 336 (третий год), 336 (четвертый год) часов в год из расчета первый год обучения 4 часа в неделю, второй – 6 часов в неделю, и последующие (3-4 года обучения) – 8 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Данная программа является разноуровневой. Четыре года обучения разделены на три уровня – Начальный уровень (1 год обучения), Базовый уровень (2 год обучения), Специализированный уровень (3-4 год обучения). Каждый уровень предполагает получение обучающимися определенного уровня знаний, умений, навыков, а также достижения определенного уровня профессионального мастерства в спортивном туризме. Освоение всей программы оценивается по уровням, а также по сохранности планового контингента.

Специализированный уровень, направленный на развитие технического и тактического мастерства обучающихся по спортивному туризму, достижение высоких результатов на соревнованиях, реализуется совместно с ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»

объемом 336 часов, из них, 296 часов на базе МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени, 40 часов на базе ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер». На базе ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» будут реализованы разделы программы: «Скалолазание» - 8 часов, «Ориентирование» - 24 часа, «Краеведение» - 8 часов.

Программа реализуется в очной форме с использованием дистанционных технологий. Для освоения данной программы в очной форме запланировано по 4 академических часа (академический час – 40 минут) в неделю (144 часа в год) для начального уровня, 6 часов в неделю (252 часа в год) для базового уровня. Реализация специализированного уровня предусматривает следующий режим занятий: по 2 академических часа 4 раза в неделю (336 часов в год).

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом.

Программа направлена на решение следующих задач:

Обучающие:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

Развивающие:

- развитие технического и тактического мастерства обучающихся по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- развитие разнообразных практических навыков, самоорганизации и самоуправления;
- обучение продуктивному использованию интернет-технологий.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социальное и предпрофессиональное самоопределение, творческая самореализация личности;
- формирование бережного отношения к природе.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ раздела (УЭ)	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Очная форма обучения				Очная форма с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы аттестации\кон троля	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	теория	прак тика		всего	теори я	пра кти ка	

Начальный уровень									
1	Походный туризм	40	19	21	Контрольные испытания	40	19	21	Тестирование
2	Спортивный туризм	58	14	44	Соревнования	58	14	44	Фото, видео отчет
3	Ориентирование	14	5	9	Контрольные испытания	14	5	9	Тестирование
4	Общая и специальная физическая подготовка	32	6	26	Сдача норм ВФСК «ГТО»	32	6	26	Фото, видео отчет
	ИТОГО	144	44	100					
	Летний модуль	24							
Базовый уровень									
1	Походный туризм	56	20	36	Контрольные испытания	56	20	36	Тестирование
2	Спортивный туризм	76	18	58	Соревнования	76	18	58	Фото, видео отчет
3	Ориентирование	24	8	16	Контрольные испытания	24	8	16	Тестирование
4	Общая и специальная физическая подготовка	60	10	50	Сдача норм ВФСК «ГТО»	60	10	50	Фото, видео отчет
	ИТОГО	216	56	160					
	Летний модуль	36							
Специализированный уровень (3 год обучения по программе)									
1	Походный туризм	62	24	38	Контрольные испытания	62	24	38	Тестирование
2	Спортивный туризм	110	26	84	Соревнования	110	26	84	Фото, видео отчет
3	Ориентирование	26	10	16	Контрольные испытания	26	10	16	Тестирование
4	Общая и специальная физическая подготовка	90	14	76	Сдача норм ВФСК «ГТО»	90	14	76	Фото, видео отчет
	ИТОГО	288	74	216					
	Летний модуль	48							

Специализированный уровень (4 год обучения по программе)									
6	Походный туризм	62	20	42	Контрольные испытания	62*	20	42	Тестирование
	В том числе Краеведение	8*				8*			
7	Спортивный туризм	112	24	88	Соревнования	112	24	88	Фото, видео отчет
8	Ориентирование	24*	6	18	Контрольные испытания	24*	6	18	Тестирование
9	Общая и специальная физическая подготовка	90	12	78	Сдача норм ВФС «ГТО»	90*	12	78	Фото, видео отчет
	В том числе Скалолазание	8*				8*			
	ИТОГО	288	62	226					
	Летний модуль	48							
	Всего	1092							

* занятия проводятся на базе ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

Начальный уровень

Программа данного уровня состоит из четырех разделов: «Походный туризм», «Спортивный туризм», «Ориентирование», «Общая и специальная физическая подготовка», а также Летнего модуля.

Основной идеей программы данного уровня является знакомство обучающихся с видами туризма, формирование устойчивого интереса к занятиям. Важно на данном этапе реализации программы сформировать детский коллектив, максимально привлечь родителей обучающихся к деятельности детского объединения.

Цель: Создание условий для формирования у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

Задачи:

Обучающие:

- обучение обеспечению безопасности на занятиях, в походе, на соревнованиях;
- обучение первоначальным умениям и навыкам, необходимым в туристских походах выходного дня и на соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 класса.

Развивающие:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- обучение продуктивному использованию интернет-технологий.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- формирование бережного отношения к природе.

Учебно-тематический план

Начальный уровень

№ раздела (УЭ)	Название раздела\тем\ учебный элемент (УЭ)	Очная форма обучения				Очная форма с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы аттес- тации\кон- троля	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	теория	прак- тика		всего	теори- я	пра- кти- ка	
1	Походный туризм	40	19	21	Контроль- ные испытания	40	19	21	Тестирование
2	Спортивный туризм	58	14	44	Соревнования	58	14	44	Фото, видео отчет
3	Ориентирование	14	5	9	Контроль- ные испытания	14	5	9	Тестирование
4	Общая и специальная физическая подготовка	32	6	26	Сдача норм ВФСК «ГТО»	32	6	26	Фото, видео отчет
5	Летний модуль	24							

1.3.2.Содержание Начальный уровень

1. ПОХОДНЫЙ ТУРИЗМ

1.1. Информация о работе объединения. Техника безопасности.

История существования команды и объединения. План работы на год.

Техника безопасности при проведении занятий и походов (Приложение 4).

1.2. История туризма. Туристские возможности родного края.

Истоки зарождения туризма в России (1917-1936 гг.). Роль добровольного общества пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ). Центральное туристско-экскурсионное управление (1936-1962 гг.). Советы по туризму и экскурсиям (1962-1990 гг.). Создание федераций туризма (с 1992 г.). Туризм на современном этапе.

География, рельеф, флора и фауна родного края. Климат и гидрография. История и культура народов родного края. Памятные места, музеи, заповедники. Экономика, перспективы развития. Литература о родном крае.

1.3. Личное и групповое снаряжение.

Что входит в личное и в групповое снаряжение. Основные требования – легкость, прочность, удобство и ремонтпригодность. Состав ремнабора. Топоры и пилы. Рюкзаки. Укладка рюкзака. Палатки. Спальные принадлежности.

Личная экипировка для лыжных и водных походов. Зимние шатры и палатки. Лыжное и водное групповое снаряжение.

Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Установка палаток. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Подготовка к походу. Степенные и категорийные походы.

Основные понятия о порядке организации и проведения похода на территории России. Планирование безопасного прохождения маршрута. Экскурсии и походы выходного дня (ПВД). Продолжительность, протяженность и число участников. Постановка целей (познавательный,

прогулочный, тренировочный, соревновательный) и выбор района похода. Подготовка снаряжения, питания, картографического материала. Смета похода.

Классификация маршрутов. Основные показатели для определения категории сложности маршрута (вид, разнообразие, трудность, количество препятствий, продолжительность, протяженность). Степенные походы. Категорийные походы.

Практические занятия.

Работа с топографическими картами по выбору района похода, постановке целей и разработке маршрута. Составление сметы похода.

1.5. Движение на маршруте. Охрана природы и памятников культуры.

Основные виды препятствий на маршруте и способы их преодоления. Порядок, темп и режим движения по тропам, по пересеченной местности, по болотам и через завалы. Простейшие переправы. Движение на лыжах с рюкзаком. Защита от обморожений.

Задачи туризма на современном этапе развития. Нравственное и эстетическое воспитание. Участие туристов в охране памятников.

Практические занятия.

Отработка навыков преодоления естественных препятствий.

1.6. Организация бивачных работ.

Привалы и ночлеги. Выбор места для лагеря (бивака). Установка палаток. Заготовка дров. Виды костров и их разжигание. Сушка одежды и обуви. Внешний вид бивака. Правила купания (Приложение 2).

Практические занятия.

Разведение костра. Работа с топором и пилой. Работа по плакату «Выбор места для бивака» (Приложение 3).

1.7. Профилактика опасностей в походе и доврачебная помощь. Личная гигиена.

Основные травмы и заболевания, их предупреждение. Первая доврачебная помощь. Гигиена в походе. Гигиенические требования к одежде, обуви, снаряжению. Ядовитые растения и грибы. Специфика зимних лыжных походов. Специфика водных походов (сплавов).

Практические занятия.

Наложение повязки. Определение испорченных продуктов. Определение ядовитых растений и грибов.

1.8. Составление отчета о походе.

Фото и видеосъемка на маршруте. Отчет о походе, его содержание. Описание пути.

Практические занятия.

Описание пути движения.

2. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

2.1. Документы по спортивному туризму. Разрядные требования.

Понятие о спортивном туризме. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламенты проведения соревнований в дисциплинах «дистанция пешеходная» и «дистанция лыжная».

ЕВСК – нормативные разрядные требования. Порядок оформления разрядов и званий. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России».

2.2. Специальное личное снаряжение.

Страховочная система. Самостраховка. Перчатки. Каска. Одежда и обувь для занятий. Специальное личное снаряжение («железо»).

Практические занятия.

Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, ремонт.

2.3. Работа с веревками.

Основная и вспомогательная веревки. Виды современных веревок. Требования к веревкам. Бухтование и маркировка.

Практические занятия.

Бухтование и маркировка веревок.

2.4. Узлы.

Виды узлов в спортивном туризме. Их назначение и применение на практике.

Практические занятия.

Вязка узлов и применение их по назначению.

2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спортивном туризме (дистанции пешеходные и лыжные).

Правила и последовательность действий при прохождении технических этапов. Ошибки и нарушения.

Практические занятия.

Индивидуальное прохождение технических этапов на дистанциях 1-2 классов. Организация самостраховки. Отработка скорости работы на этапе.

2.6. Командное прохождение этапов в спортивном туризме (дистанции пешеходные и лыжные).

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Ошибки и нарушения.

Практические занятия.

Командное прохождение технических этапов на дистанциях 1-2 классов. Организация командной страховки. Отработка скорости.

2.7. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.

Виды соревнований по спортивному туризму. Судейская коллегия, участники. Условия проведения соревнований. Оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов, награждение. Медицинское обеспечение и охрана природы.

Практические занятия.

Участие в туристских соревнованиях муниципального уровня в качестве участников.

3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ

3.1. Спортивное ориентирование.

Краткие сведения о спортивном ориентировании. Краткая история развития. Виды ориентирования (по заданному маршруту, по выбору, по маркированному маршруту, по тропам).

3.2. Топографическая подготовка.

Роль топографии для туризма. Карты для походов. Планы, схемы, кроки местности. Масштабы, понятие о генерализации. Старение карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Сетка координат.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба.

3.3. Карта и компас. Азимут.

Виды компасов, их устройство. Визирование. Истинный и магнитный азимут. Склонение. Азимут и движение по нему.

Практические занятия.

Работа с компасом. Взятие азимута на ориентир.

3.4. Чтение карт. Условные знаки.

Составление схемы маршрута по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости по карте.

Группы топографических (условных) знаков. Масштабные и немасштабные, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные обозначения.

Практические занятия.

Составление схем маршрутов. Работа с картами по условным знакам. Топографические диктанты.

3.5. Соревнования по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Принцип отметки на КП.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию или по спортивному туризму с

элементами спортивного ориентирования.

4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Общеразвивающие и беговые упражнения.

Шаг и бег, переход с бега на шаг и обратно. Разнообразная ходьба. Прыжки. Беговые упражнения. Кросс и челночный бег.

Практические занятия.

Кросс и челночный бег.

4.2. Спортивные игры. Эстафеты.

Подвижные игры. Игры с мячом. Виды эстафет.

Практические занятия.

Спортивные игры и эстафеты на занятиях.

4.3. Общая физическая подготовка.

Утренняя гимнастика. Закаливание организма. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Практические занятия.

Занятия по ОФП. Разучивание комплексов утренней гимнастики.

4.4. Специальная физическая подготовка.

Отжимания. Подтягивания. Упражнения на пресс. Лыжный спорт.

Практические занятия.

Занятия по СФП.

5. ЛЕТНИЙ МОДУЛЬ

5.1. Учебно-тренировочное мероприятие (сбор).

Практические занятия.

Работа с узлами и веревками. Индивидуальное и командное прохождение пешеходных дистанций. Спортивное ориентирование. ОФП.

5.2. Палаточный лагерь.

Практические занятия.

Занятия на пешеходных дистанциях. Водный туризм. Ориентирование. ОФП. Спортивные игры и эстафеты.

Планируемые результаты уровня

Предметные:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- знание и выполнение правил безопасности на занятиях, в походе, на соревнованиях;
- получение знаний и практических навыков необходимых в туристских походах выходного дня и на соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 класса.

Метапредметные:

- приобретение опыта нахождения в природной среде, формирование бережного отношения к природе;
- обучение продуктивному использованию интернет-технологий.

Личностные:

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки.

Базовый уровень

Программа данного уровня состоит из четырех разделов: «Походный туризм», «Спортивный туризм», «Ориентирование», «Общая и специальная физическая подготовка», а

также Летнего модуля.

На данном уровне программы обучающиеся определяют какой вид туризма для них наиболее интересен, происходит своеобразная специализация по видам туризма: походный туризм, лыжный, водный, пешеходный туризм. На этом этапе программы обучающиеся получают более глубокие теоретические знания и приобретают опыт походной деятельности не только в летний период, а также принимают участие в одно и двух дневных походах в осенне-весенний и зимний период.

Целью уровня является обучение практическим навыкам спортивного туризма и важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях.

Задачи:

- Обучающие:**
- приобретение знаний и практических навыков по технике спортивного туризма;
 - обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- Развивающие:**
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию обучающихся;
 - развитие практических навыков самоорганизации и самоуправления;
- Воспитательные:**
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
 - формирование бережного отношения к природе.

Учебно-тематический план Уровень: базовый

№ раздела (УЭ)	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Очная форма обучения				Очная форма с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы аттестации\контроля	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		Всего	теория	практика		всего	теория	практика	
1	Походный туризм	56	20	36	Контрольные испытания	56	20	36	Тестирование
2	Спортивный туризм	76	18	58	Соревнования	76	18	58	Фото, видео отчет
3	Ориентирование	24	8	16	Контрольные испытания	24	8	16	Тестирование
4	Общая и специальная физическая подготовка	60	10	50	Сдача норм ВФСК «ГТО»	60	10	50	Фото, видео отчет
5	Летний	36							

	модуль								
	ИТОГО	216	56	160					

Содержание Базовый уровень

1. ПОХОДНЫЙ ТУРИЗМ

1.1. Информация о работе объединения на год. Техника безопасности.

План работы объединения на год.

Техника безопасности при проведении занятий и походов (Приложение 2).

1.2. Виды туризма.

Пешеходный, лыжный, водный туризм. Другие виды туризма (Приложение 4 «Видовая классификация туризма»). Основные туристские районы России по видам туризма.

1.3. Планирование маршрута и графика движения.

Этапы подготовки маршрута. Тренировки. Составление маршрута похода. Составление графика движения. Дневной километраж, переходы.

Практические занятия.

Составление графика маршрута по заданному маршруту на карте.

1.4. Движение на маршруте.

Понятие тактики. Распределение по маршруту технически сложных участков. Протяженность дневных переходов. Запасные участки маршрута.

Перевозка лыж в общественном транспорте. Тропление лыжни. Лыжная техника. Движение с нартами (санками, волокушами).

Практические занятия.

Составление маршрута и графика похода по карте. Отработка лыжной техники.

1.5. Распределение обязанностей в группе.

Принцип комплектования туристской группы. Требования к участникам и руководителю. Постоянные и временные обязанности в группе. Дежурные по кухне.

Практические занятия.

Выполнение обязанностей по должностям в походе.

1.6. Профилактика опасностей в походе и доврачебная помощь. Походная аптечка.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Первая доврачебная помощь. Способы обеззараживания питьевой воды.

Медицинская аптечка, задачи медика в группе. Состав аптечки, ее хранение и транспортировка. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.

Практические занятия.

Наложение повязки. Обеззараживание воды. Комплектование аптечки для похода.

1.7. Питание в походах. Водно-солевой режим.

Режим питания в походе. Меню. Перекус. Упаковка и транспортировка продуктов. Приготовление пищи на костре. Костровое снаряжение. Водно-солевой режим на маршруте.

Практические занятия.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8. Составление отчета о походе.

Отчеты каждого участника. После походный отчет в виде газеты, статьи, альбома, презентации. Отчетный вечер.

Практические занятия.

Сдача отчета после похода (индивидуально и группой).

2. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

2.1. Личное и групповое снаряжение.

Личное снаряжение – система, каска, «железо». Самостраховка и страховка. Групповое снаряжение для дистанции.

Практические занятия.

Работа со снаряжением, уход за ним, ремонт.

2.2. Изучение Регламента дистанций «пешеходная» и «лыжная».

Разбор необходимых для соревнований пунктов Регламента.

2.3. Работа с веревками.

Бухтование и маркировка веревок.

Практические занятия.

Бухтование и маркировка веревок.

2.4. Узлы.

Группы узлов. Их применение на практике.

Практические занятия.

Завязывание узлов. Логические игры с узлами.

2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спортивном туризме (дистанции пешеходные и лыжные).

Правила и последовательность действий при прохождении технических этапов. Ошибки и нарушения.

Практические занятия.

Индивидуальное прохождение технических этапов на дистанциях 1-3 классов. Организация самостраховки. Отработка скорости работы на этапе.

2.6. Командное прохождение этапов в спортивном туризме (дистанции пешеходные и лыжные).

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Ошибки и нарушения.

Практические занятия.

Командное прохождение технических этапов на дистанциях 1-3 классов. Организация командной страховки. Отработка скорости.

2.7. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.

Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Меры безопасности при проведении туристских соревнований.

Практические занятия.

Участие в туристских соревнованиях муниципального района и субъекта РФ в качестве участников.

3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ

3.1. Движение по азимуту.

Упрощенная формула определения магнитного азимута. Ориентирование карты. Способы выдерживания заданного направления. Обход препятствий.

Практические занятия.

Работа с компасом и картой на местности по обходу препятствий с выдерживанием направления движения.

3.2. Измерение расстояний.

Глазомерная съемка. Работа с фотоматериалами. Курвиметр. Измерение с помощью шага, таблица перевода шагов в метры.

Практические занятия.

Измерение расстояний на местности.

3.3. Ориентирование по местным предметам.

Виды ориентиров. Ограничивающие ориентиры. Составление абриса. Движение по легенде. Ориентирование по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Оценка скорости движения.

Практические занятия.

Разработка маршрута на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров. Составление абрисов отдельных участков.

3.4. Ориентирование по маркированной трассе.

Выбор пути движения между контрольными пунктами. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.

Практические занятия.

Выбор пути движения и тактики для конкретного вида соревнований.

3.5. Изображение рельефа на карте. Чтение рельефа.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах (Приложение 5-6 «Земной рельеф» и Приложение 7 «Виды горного рельефа»). Горизонтالي, полугоризонтали. Сечение. Бергштрихи. Отметки высот и урезов воды.

Практические занятия.

Топографические диктанты.

3.6. Чтение карт. Условные знаки.

Воспроизведение карты в виде схемы. Сличение ее с местностью. Условные знаки.

Практические занятия.

Работа с картами по спортивному ориентированию на местности.

3.7. Соревнования по спортивному ориентированию.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию или по спортивному туризму с элементами спортивного ориентирования.

4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Сведения о строении и функциях организма.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

4.2. Общеразвивающие и беговые упражнения.

Шаг и бег, переход с бега на шаг и обратно. Прыжки. Беговые упражнения. Кросс и челночный бег.

Практические занятия.

Кросс и челночный бег.

4.3. Спортивные игры. Эстафеты.

Подвижные игры. Эстафеты.

Практические занятия.

Спортивные игры и эстафеты на занятиях.

4.4. Общая физическая подготовка.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Практические занятия.

Занятия по ОФП.

4.5. Специальная физическая подготовка.

Лыжный спорт. Фартлек.

Практические занятия.

Занятия по СФП.

5. ЛЕТНИЙ МОДУЛЬ

5.1. Учебно-тренировочное мероприятие (сбор).

Практические занятия.

Работа с узлами и веревками. Индивидуальное и командное прохождение пешеходных дистанций. Спортивное ориентирование. ОФП. СФП.

5.2. Палаточный лагерь / Поход.

Практические занятия.

Пешеходный и водный туризм. Ориентирование. ОФП.

Планируемые результаты уровня

Предметные:	- приобретение знаний и практических навыков по технике спортивного туризма и обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
Метапредметные:	- укрепление здоровья и физическое развитие обучающихся; - развитие практических навыков самоорганизации и самоуправления.
Личностные:	- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки; - формирование бережного отношения к природе.

Специализированный уровень

Специализированный уровень, направленный на развитие технического и тактического мастерства обучающихся по спортивному туризму, достижение высоких результатов на соревнованиях, реализуется совместно с ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

Цель уровня - развитие технического и тактического мастерства обучающихся по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам.

Задачи:

Обучающие:	- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях; - совершенствование практических навыков в спортивном туризме.
Развивающие:	- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; - развитие разнообразных практических навыков, самоорганизации и самоуправления.
Воспитательные:	- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки; - социальное и предпрофессиональное самоопределение, творческая самореализация личности.

Механизм реализации

Специализированный уровень рассчитан на два учебных года: третий и четвертый год реализации программы. Уровень состоит из пяти разделов в каждый год обучения. Теоретические и практические занятия специализированного уровня третьего года обучения по программе реализуются МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени самостоятельно. Специализированный уровень четвертого года обучения по программе реализуется совместно с ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

Объем учебных часов специализированного уровня четвертого года обучения составляет 336 часов, из них, 296 часов будут реализованы на базе МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени, 40 часов на базе ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер». На базе ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» будут реализованы разделы программы: «Скалолазание» - 8 часов, «Ориентирование» - 24 часа, «Краеведение» - 8 часов в период с сентября 2021г. по май 2022 года, режим занятий 1-2 раза в неделю по 2 академических часа.

Учебно-тематический план Специализированный уровень

№ раздела (УЭ)	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Очная форма обучения				Очная форма с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы аттестации\кон троля	Количество часов			Формы аттестации\контрол я
		Всего	теория	практика		всего	теория	практика	
1	Походный туризм	62	24	38	Контрольные испытания	62	24	38	Тестирование
2	Спортивный туризм	110	26	84	Соревнования	110	26	84	Фото, видео отчет
3	Ориентирование	26	10	16	Контрольные испытания	26	10	16	Тестирование
4	Общая и специальная физическая подготовка	90	14	76	Сдача норм ВФС «ГТО»	90	14	76	Фото, видео отчет
	Летний модуль	48							
	ИТОГО	288	74	216					
6	Походный туризм	62*	20	42	Контрольные испытания	62*	20	42	Тестирование
7	Спортивный туризм	112	24	88	Соревнования	112	24	88	Фото, видео отчет
8	Ориентирование	24*	6	18	Контрольные испытания	24*	6	18	Тестирование
9	Общая и специальная физическая подготовка	90*	12	78	Сдача норм ВФС «ГТО»	90*	12	78	Фото, видео отчет
	Летний модуль	48							
	ИТОГО	288	62	226					
	Всего	576							

*совместно с ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

Содержание учебного плана

3 год обучения (специализированный уровень)

1. ПОХОДНЫЙ ТУРИЗМ

1.1. Информация о работе объединения на год. Техника безопасности.

План работы объединения на год.

Техника безопасности при проведении занятий и походов (Приложение 2).

1.2. Планирование маршрута похода.

Оформление маршрутных документов. Планирование дневных переходов. Особенности разработки аварийных вариантов. Дневки.

Практические занятия.

Разработка маршрутов, в том числе аварийных вариантов.

1.3. Профилактика опасностей в походе и доврачебная помощь. Приемы транспортировки пострадавшего.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в водных и лыжных походах.

Своевременная диагностика. Искусственное дыхание, массаж сердца. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы (заболевания). Изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

1.4. Питание в походах. Раскладка.

Энергозатраты в походе. Калорийность. Режим питания. Требования к разнообразию питания. Горячие и холодные обеды. Облегченные рационы.

Практические занятия.

Составление рационов питания.

1.5. Распределение обязанностей в группе.

Комплектование туристской группы. Требования к участникам и руководителю. Постоянные и временные обязанности в группе. Дежурные.

Практические занятия.

Выполнение обязанностей по должностям в походе.

1.6. Элементы поисково-спасательных работ.

МЧС России. Задачи и организация спасательной службы. Тактика поисково-спасательных работ (ПСР) силами группы. Субъективные и объективные опасности в туризме. Поиск участников, отставших от группы.

Практические занятия.

Поиск условно отставших от группы силами самой группы.

1.7. Составление отчета о походе.

После походный отчет в виде газеты, статьи, альбома, презентации. Отчетный вечер.

Практические занятия.

Отчетный вечер после похода.

2. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

2.1. Наведение этапов дистанции по спортивному туризму.

Наведение этапов и дистанций различных соревнований. Последовательность действий. Техническая вариативность наведения этапов.

Практические занятия.

Наведение этапов дистанции 1-3 классов. Судейская практика на дистанции.

2.2. Тактическая подготовка. Разбор соревнований.

Многообразие тактических способов преодоления дистанции. Распределение обязанностей в команде. Взаимозаменяемость. Умение работать на упреждение. Планирование скоростно-силовых затрат на дистанции.

Обусловленность полученного результата. Тактические победы и проигрыши. Технические ошибки.

Практические занятия.

Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям. Рекомендации по устранению ошибок.

2.3. Изучение Правил по спортивному туризму.

Правила по спортивному туризму. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов.

2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спортивном туризме (дистанции пешеходные и лыжные).

Правила и последовательность действий при прохождении технических этапов. Ошибки и нарушения.

Практические занятия.

Индивидуальное прохождение технических этапов на дистанциях 2-3 классов. Организация самостраховки. Отработка скорости работы на этапе.

2.5. Командное прохождение этапов в спортивном туризме (дистанции пешеходные и лыжные).

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Ошибки и нарушения.

Практические занятия.

Командное прохождение технических этапов на дистанциях 2-3 классов. Организация командной страховки. Отработка скорости.

2.6. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.

Меры безопасности при проведении туристских соревнований.

Практические занятия.

Участие в туристских соревнованиях муниципального района и субъекта РФ в качестве участников.

3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ

3.1. Рельеф. Условные знаки.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي, полугоризонтالي. Сечение. Заложение. Бергштрихи. Отметки высот и урезов воды. Условные знаки.

Практические занятия.

Топографические диктанты. Работа с картами по спортивному ориентированию.

3.2. Топография. Чтение карт. Азимут.

Воспроизведение карты в виде схемы. Сличение ее с местностью. Определение магнитного азимута. Ориентирование карты. Способы выдерживания заданного направления. Обход препятствий.

Практические занятия.

Работа с картами по спортивному ориентированию. Работа с компасом и картой на местности по обходу препятствий с выдерживанием направления движения.

3.3. Тактика в спортивном ориентировании.

Выбор пути движения и тактики для конкретного вида соревнований по спортивному ориентированию. Принцип отметки на КП.

3.4. Соревнования по спортивному ориентированию.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию или по спортивному туризму с

элементами спортивного ориентирования.

4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль.

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля.

4.2. Общеразвивающие и беговые упражнения.

Шаг и бег, переход с бега на шаг и обратно. Прыжки. Беговые упражнения. Кросс и челночный бег.

Практические занятия.

Кросс и челночный бег.

4.3. Спортивные игры. Эстафеты.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Практические занятия.

Спортивные игры и эстафеты на занятиях.

4.4. Общая физическая подготовка.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия.

Занятия по ОФП.

4.5. Специальная физическая подготовка.

Преодоление этапов спортивного туризма с отягощением. Упражнения с сопротивлением. Лыжный спорт. Фартлек.

Практические занятия.

Занятия по СФП.

5. ЛЕТНИЙ МОДУЛЬ

5.1. Учебно-тренировочное мероприятие (сбор).

Практические занятия.

Работа с узлами и веревками. Индивидуальное и командное прохождение пешеходных дистанций. Спортивное ориентирование. ОФП. СФП.

5.2. Палаточный лагерь / Поход.

Практические занятия.

Пешеходный и водный туризм. Первая доврачебная помощь. Ориентирование. ОФП.

4 год обучения (специализированный уровень)

1. ПОХОДНЫЙ ТУРИЗМ

1.1. Информация о работе кружка на год. Техника безопасности.

План работы объединения на год.

Техника безопасности при проведении занятий и походов (Приложение 2).

1.2. Планирование маршрута похода.

Линейные и кольцевые маршруты. Радиальные выходы на маршруте. Заброска продуктов. Особенность движения «челноком».

Техника и тактика в лыжных походах, в водных походах (сплавах).

Практические занятия.

Разработка маршрутов. Отработка техники и тактики лыжных походов и во время сплавов (водных походов).

1.3. Организация походного быта.

Заслоны из подручных средств. Установка палаток в неудобных местах. Организация быта в зимних условиях. Пещеры в снегу, иглу. Вынужденная холодная ночевка. Особенности быта в водных походах.

Практические занятия.

Организация ночевки в зимних условиях. Организация быта в водных походах.

1.4. Профилактика опасностей в походе и доврачебная помощь. Психология группы.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Первая доврачебная помощь.

Основные приемы массажа и самомассажа. Их применение в процессе тренировки, противопоказания. Гипоксия, акклиматизация.

Опасности мнимые и действительные. Аварийные ситуации, возникающие по вине руководителя, по вине участников, от природных факторов. Факторы субъективные и объективные. Конфликты в группе.

Роль психологического климата в обеспечении безопасности поведения участников. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Обусловленность правил и норм поведения от целей и качеств участников. Общность целей и спортивный опыт – объединяющие факторы. Демократичность и авторитарность. Положение «корефеев» туризма в группе, лидерство. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Практические занятия.

Разбор опасностей в походах. Отработка аварийных ситуаций. Работа по акклиматизации. Изучение вариантов массажа. Психологический тренинг на сплоченность группы.

1.5. Краеведение (8 часов)* совместно с ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

1. Техника безопасности на занятиях. История Сибири, основание Тюмени и Тобольска. (Теория 1 час, практика 1 час)

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и экскурсиях. История освоения Сибири 16-19 вв. Составление маршрута экскурсии. Обзорная экскурсия по Тюмени.

2. Особенности архитектуры каменного и деревянного зодчества Сибири. (Теория 1 час, практика 1 час)

Городская культура городов 16-19 вв. Памятники архитектуры Тюмени каменного и деревянного зодчества, назначение зданий. Экскурсия «Золотая линия Тюмени».

3. Карты Тюмени и Тюменской области. Поиск краеведческой информации. (Теория 1 час, практика 1 час)

Тюмень и область на картах. Приложения и навигаторы для путешествий. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Экскурсионный квест «Тюмень тыловая».

4. Туристские ресурсы природных и историко-культурных объектов на территории Тюменской области. (Теория 1 час, практика 1 час)

1.6. Питание в походах. Раскладка.

Способы термообработки пищи. Использование сублимированных продуктов. Приготовление пищи на газовой горелке.

«Эксклюзивное» питание в походах. Праздники в походах.

Практические занятия.

Приготовление пищи на газовой горелке. Приготовление праздничной еды в походных условиях.

1.7. Элементы поисково-спасательных работ.

Тактика поисково-спасательных работ (ПСР) силами группы. Сигналы бедствия, их виды. Ночлеги без палатки летом и в зимний период. ПСР в лавинах и на воде.

Практические занятия.

ПСР после условных лавин, на водной акватории.

1.8. Составление отчета о походе.

После походный отчет в виде газеты, статьи, альбома, презентации. Отчетный вечер.

Практические занятия.

Отчет о пройденном маршруте.

2. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

2.1. Наведение этапов дистанции по спортивному туризму.

Наведение этапов и дистанций различных соревнований. Техническая вариативность наведения этапов. Особенность прохождения этапов на искусственном рельефе.

Практические занятия.

Наведение этапов дистанции 2-4 классов. Судейская практика на дистанции.

2.2. Тактическая подготовка. Разбор соревнований.

Многообразие тактических способов преодоления дистанции. Распределение обязанностей в команде. Взаимозаменяемость. Умение работать на упреждение. Планирование скоростно-силовых затрат на дистанции.

Обусловленность полученного результата. Тактические победы и проигрыши. Технические ошибки.

Практические занятия.

Составление тактического плана прохождения дистанции. Психологическая подготовка к соревнованиям. Рекомендации по устранению ошибок.

2.3. Изучение Правил по спортивному туризму.

Правила по спортивному туризму. Положение о соревнованиях. Регламенты соревнований. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов.

2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спортивном туризме (дистанции пешеходные и лыжные).

Правила и последовательность действий при прохождении технических этапов. Ошибки и нарушения.

Практические занятия.

Индивидуальное прохождение технических этапов на дистанциях 3-5 классов. Организация самостраховки. Отработка скорости работы на этапе.

2.5. Командное прохождение этапов в спортивном туризме (дистанции пешеходные и лыжные).

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Ошибки и нарушения.

Практические занятия.

Командное прохождение технических этапов на дистанциях 3-5 классов. Организация командной страховки. Отработка скорости.

2.6. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.

Меры безопасности при проведении туристских соревнований.

Практические занятия.

Участие в туристских соревнованиях муниципального района, субъекта РФ и федерального округа (а также российского уровня) в качестве участников.

3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ

3.1. Рельеф. Условные знаки.

Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي, полугоризонтالي. Бергштрихи. Отметки высот и урезов воды. Условные знаки.

Практические занятия.

Топографические диктанты. Работа с картами по спортивному ориентированию.

3.2. Топография. Чтение карт. Азимут.

Воспроизведение карты в виде схемы. Сличение ее с местностью. Определение азимута. Ориентирование карты. Способы выдерживания заданного направления. Обход препятствий.

Практические занятия.

Работа с картами по спортивному ориентированию. Работа с компасом и картой на местности по обходу препятствий с выдерживанием направления движения.

3.3. Тактика в спортивном ориентировании.

Выбор пути движения и тактики для конкретного вида соревнований по спортивному ориентированию. Принцип отметки на КП.

3.4. Ориентирование в сложных условиях (24 часа).

Ориентирование * совместно с ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

Летнее ориентирование (12 часов);

Зимнее ориентирование (12 часов).

Практические занятия.

Отработка различных способов ориентирования на местности в сложных условиях.

3.5. Соревнования по спортивному ориентированию.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию или по спортивному туризму с элементами спортивного ориентирования.

4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Общеразвивающие и беговые упражнения.

Шаг и бег. Прыжки. Беговые упражнения. Кросс и челночный бег.

Практические занятия.

Кросс и челночный бег.

4.2. Спортивные игры. Эстафеты.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения.

Практические занятия.

Спортивные игры и эстафеты на занятиях.

4.3. Общая физическая подготовка.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия.

Занятия по ОФП.

4.4. Специальная физическая подготовка.

Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Лыжный спорт. Фартлек.

Скалолазание (8 часов)* совместно с ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

Практические занятия.

Занятия по СФП.

5. ЛЕТНИЙ МОДУЛЬ

5.1. Учебно-тренировочное мероприятие (сбор).

Практические занятия.

Работа с узлами и веревками. Индивидуальное и командное прохождение пешеходных дистанций. Спортивное ориентирование. ОФП. СФП.

5.2. Палаточный лагерь / Поход.

Практические занятия.

Пешеходный и водный туризм. Первая доврачебная помощь. Ориентирование. ОФП.

Планируемые результаты уровня

Предметные:

- развитие технического и тактического мастерства обучающихся по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- успешные выступления на соревнованиях по виду спорта «Спортивный туризм».

Метапредметные:

- повышение функциональных возможностей организма;
- гармоничное развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся.

Личностные:

- формирование устойчивой мотивации к занятиям спортивным туризмом, поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

1.4. Планируемые результаты программы

Все запланированные программой результаты можно разделить на предметные, метапредметные и личностные.

Предметные:

- Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки;
- Освоение основ техники по виду спорта «Спортивный туризм»;
- Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта «Спортивный туризм».

Метапредметные:

- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Повышение функциональных возможностей организма;
- Получение новых знаний, умений, навыков в сфере использования интернет-технологий;
- Гармоничное развитие физических качеств и укрепление здоровья учащихся.

Личностные:

- Развитие целеустремленности, решительности и настойчивости в достижении поставленной цели;
- Формирование устойчивой мотивации к занятиям спортивным туризмом, поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- Развитие коммуникативных навыков работы в коллективе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, реализуемая в сетевой форме, туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм»: срок реализации – четыре года обучения, по возрасту воспитанников – разновозрастная (8 - 18 лет), по форме организации занятий – групповые, по контингенту обучающихся – общая, наполняемость групп – до 20 человек.

Программа реализуется в очной форме с использованием дистанционных технологий. Для освоения данной программы в очной форме запланировано по 4 академических часа (академический час – 40 минут) в неделю (144 часа в год) для начального уровня, 6 часов в неделю (252 часа в год) для базового уровня. Реализация специализированного уровня предусматривает следующий режим занятий: по 2 академических часа 4 раза в неделю (336 часов в год).

Уровень	Год обуче-ния	Продолжит ельность занятия	Периодичнос ть в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Летний модуль (недель)	Кол-во часов в год
Начальный	1	2 часа	2 раза	4 часа	36	6	168

Базовый	2	2 часа	3 раза	6 часов	36	6	252
Специализированный	3	2 часа	4 раза	8 часов	36	6	336
	4	2 часа	4 раза	8 часов	36	6	336

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю на начальном уровне, три раза в неделю на базовом уровне, четыре раза в неделю на специализированном уровне. Продолжительность занятий – 2 академических часа академический час – 40 мин.; продолжительность перемен – 10 минут.

Продолжительность учебного года:

Начало учебных занятий для всех групп, вне зависимости от уровня обучения – 1 сентября. Продолжительность каникул– с 31.06 по 31.08.

Начальный уровень 168 часов.

Количество учебных недель– 42.

Количество учебных дней– 84 дней.

Базовый уровень 252 часа.

Количество учебных недель – 42.

Количество учебных дней– 126 дня.

Специализированный уровень 336 часов за учебный год, всего 2 года.

Количество учебных недель– 42 за учебный год, всего 2 года.

Количество учебных дней– 168 дня за учебный год, всего 2 года.

Из них, количество академических часов совместно с ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» - 40 часов.

Календарный учебный график начальный уровень (168 часа) **Приложение 1.**

Календарный учебный график базовый уровень (252 часов) **Приложение 2.**

Календарный учебный график продвинутого уровня третий и четвертый год по программе (336 часов) **Приложение 3.**

2.2. Условия реализации программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Спортивный туризм» в очной форме необходимы следующие инструменты, материалы и оборудование.

Помещения:

Учебный кабинет, оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы, стулья, классная доска, шкафы для хранения учебной и методической литературы, наглядных пособий.

Туристская база по адресу Тюмень, ул. Веселая, 2, оборудованная туристическими полосами (1-4 класса сложности). В зимнее время оборудуется лыжная полоса (3 км) по льду озера. Имеется пирс для занятий водным туризмом, костровое место, футбольное поле, волейбольная площадка.

Спортивный зал, оборудованный шведской стенкой, скамьями, имеются маты, гантели.

На занятиях используются наглядные пособия, альбомы, карты-схемы, книги, газеты. Возможно использование интернет-технологий и мультимедийного оборудования при проведении занятий. Аудиотехника и телевизионное оборудование.

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Спортивный туризм» в очной форме с использованием дистанционных технологий будут использоваться видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, презентации, подготовленные педагогами по темам занятий.

Туристское и альпинистское снаряжение по нижеприведенному списку из расчета на 20 обучающихся:

<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>
Система страховочная (верх и низ)	20
Карабин с муфтовой / байонетной защелками	80

Веревка основная 40 м (диаметром 10 мм)	20
Репшнур 20 м (веревка диаметром 6 мм)	2
Жумар (подъемное устройство)	20
Восьмерка (спусковое устройство)	20
Каретка (трек) спортивная	20
Ролик двойной	6
Каска альпинистская	20
Палатка 4х местная	5
Палатка «шатер» (зимняя)	2
Печка походная	2
Спальник	20
Коврик	20
Рюкзак	20
Тент (5х3, 6х4)	4
Котлы 4-8 литров	2 комплекта
Тросик костровой	2
Топор	2
Пила, цепь-пила	2
Лопата снеговая / лавинная	6
Лыжи беговые и туристские	20
Палки лыжные	20
Ботинки лыжные, беговые	20
Катамаран 4-х и 6-и местные (можно байдарки)	3-4 (5)
Весла катамаранные (байдарочные)	12-16 (10)
Спасательный жилет	20
Компас	6
Ремонтный набор	1
Медицинская аптечка	1

Для реализации программы предусматривается возможность приобретения обучающимися личного снаряжения, а именно:

- Страховочная система, карабины, жумар, восьмерка, каретка, каска
- Рюкзак, коврик, спальник
- Лыжи, палки и ботинки
- Форма для соревнований

Обучающиеся на занятиях одеты в спортивную одежду согласно требованиям к одежде участников спортивных соревнований по спортивному туризму. Также со 2 года обучения участники приобретают единую парадно-спортивную форму – к внешнему виду детей, особенно на соревнованиях субъекта РФ и выше, предъявляются высокие требования, воспитывая в них дисциплинированность, опрятность и чувство красоты.

Информационно - методическое обеспечение:

- Литература по спортивному туризму, ориентированию, практике проведения походов, физической подготовке и педагогике;
- Фото и видео материалы по туризму;
- Интернет источники (сайты, группы в социальных сетях);
- Методические пособия.

Требования по технике безопасности в процессе реализации программы

Педагог отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса от начала и до конца занятия, обеспечивает полную безопасность при проведении физических и спортивных занятий, оказывает первую доврачебную помощь, следит за соблюдением

санитарно-гигиенических норм, обеспечивает выполнение правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

При зачислении детей в объединение по данной программе необходимо заключение врача о допуске к занятиям.

В начале учебного года педагог проводит вводный инструктаж по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в журнале, перед проведением походов, экскурсий, экспедиций, соревнований проводит целевой инструктаж с обучающимися. Инструкции приведены в **Приложении** к программе.

2.3. Формы аттестации

В рамках реализации программы для аттестации и контроля используются контрольные и переводные испытания, соревнования, отчетные и открытые занятия, сдача нормативов ВФСК «ГТО». Педагог заполняет журнал посещаемости, на занятиях и соревнованиях ведется фотографирование, после соревнований (согласно итоговым протоколам) участники по результатам призовых мест награждаются медалями и дипломами соответствующих степеней. По итогам освоения программы учащимся вручаются свидетельства.

Программа считается успешно реализованной при переводе на следующий год обучения не менее 70% участников. Основной формой подведения итогов реализации программы являются соревнования, по результатам которых оценивается овладение воспитанниками объединения знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий. Другие формы определения результативности – участие воспитанников в походах и выполнение нормативов ВФСК «ГТО».

Итогом каждого года обучения является участие детей в летнем учебно-тренировочном сборе (мероприятии), входящем в летний модуль, и сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике спортивного туризма, по результатам которых обучающийся переводится на следующий год обучения или остается на повторное прохождение программы.

Оценочные материалы

Способы определения результативности обучающихся:

Период	Спортивный результат	Результат в прикладном туризме	Результат физ. подготовленности
1 год обучения	Выполнение юношеского разряда	Участие в ПВД	Сдача нормативов ВФСК «ГТО» на бронзовый знак отличия
2 год обучения	Выполнение 3 взрослого разряда	Участие в походе 1 к.с.	Сдача нормативов ВФСК «ГТО» на серебряный знак отличия
3 год обучения	Выполнение 2 взрослого разряда	Участие в походе 1 к.с.	Сдача нормативов ВФСК «ГТО» на золотой знак отличия
4 год обучения	Выполнение 1 взрослого разряда	Участие в походе 2 к.с.	---

Промежуточные итоги освоения программы проводятся в форме:

- Педагогически-направленного наблюдения
- Опроса
- Контрольных испытаний.

2.4. Методические материалы

Форма организации образовательного процесса – групповая на 1-2 годах обучения и индивидуально-групповая на 3-4 годах обучения.

При реализации программы применяются разнообразные методы и формы работы:

Методы обучения	<i>Словесные</i>	Рассказ, беседа, дискуссия, лекция, работа с литературой
	<i>Наглядные</i>	Просмотр фотографий и фильмов, схемы, карты, плакаты, рисунки, оборудование и снаряжение
	<i>Практические</i>	Тренировки, полигоны, соревнования, походы, сборы
Методы воспитания и контроля	<i>Мотивации</i>	Лекции, игры, дискуссии, убеждение, поощрения, наказания
	<i>Контроля</i>	Теоретические и практические зачетные занятия, тестирование
Формы работы	Практические занятия, беседы, лекции, встречи с интересными людьми, экскурсии, игры, праздники, тренировки, мастер-классы, полигоны, семинары, соревнования, походы, зачетные и открытые занятия	
Формы дистанционного обучения	Видео-уроки, мастер-классы, видео-конференции, вебинары и др.	

Формы организации самостоятельной работы обучающихся – тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии и др.

Создание педагогом новых и использование имеющихся на образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.). Использование педагогом для организации дистанционного обучения, общения с детьми и родителями приложений, социальных сетей, образовательных онлайн-платформ, электронных образовательных ресурсов.

2.5. Программа воспитательной работы

В учебно-воспитательном процессе используются такие формы работы как беседы, фото и видео просмотры, встречи с интересными людьми, совместные праздники и экскурсии, участие в спортивных соревнованиях и походах. Обучающиеся участвуют в воспитательных, профилактических и профориентационных мероприятиях МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени, в городских мероприятиях и акциях.

Работа с родителями ведется как на родительских собраниях, так и индивидуально. Родители посещают спортивные соревнования, открытые занятия и отчетные мероприятия. Все организационные вопросы обсуждаются на родительских собраниях в период комплектования групп. Объявления и памятки для родителей размещаются на информационных стендах учреждения или раздаются индивидуально. В работе с родителями используются ресурсы Интернет – для взаимодействия, обсуждения проблем и координации работы социальная сеть «ВКонтакте», Viber, Skype, образовательные платформы, возможности портала «Навигатор дополнительного образования Тюменской области».

3. Список используемой литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р).
4. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта
5. «Образование», утверждён протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование от 07 декабря 2018 года № 3».
6. Постановление Правительства РФ от 3 марта 2017 г. N 252 "О некоторых вопросах обеспечения безопасности туризма в Российской Федерации".
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 г. № 702/811 "Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий".
11. Письмо Минобрнауки от 12.11.2015 № 09-3173 «О направлении методических рекомендаций по организации и проведению туристских походов с обучающимися»
12. Письмо Министерства просвещения России от 23.10.2019г. №07-7430 «Об организации экспертно - консультационного сопровождения дополнительного образования лиц с инвалидностью и обучающихся с ОВЗ».
13. Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).
14. Приказ № 42 от 30.01.2019 "Об утверждении Порядка информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу, и Порядка хранения, использования и снятия с учета территориальными органами МЧС России информации о маршрутах передвижения,

проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу".

15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» (приказ №345 Минспорта РФ от 16.04.2018).
16. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (приказ Минспорта РФ №108 от 20.02.2017, с изменениями от 15.03.2018).
17. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм» (приложение №62 к приказу Минспорта РФ от 09.04.2018 № 325).
18. Положение о спортивных судьях (приказ №134 Минспорта РФ от 28.02.2017, с изменениями от 14.03.2018).
19. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (приказ Минспорта РФ № 571 от 22.07.2013).
20. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в дисциплинах
21. «дистанция пешеходная» (утв. Президиумом ФСТР протоколом от 23.03.2019).
22. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в дисциплинах
23. «дистанция лыжная» (утв. Президиумом ФСТР 28.03.2015, протокол №6).
24. Устав МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени.

Методическая литература

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.
2. Алешин В., Серебrenников А. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
3. Альпинизм. Энциклопедический словарь / Захаров П.П., Мартынов А.И., Жемчужников Ю.А. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
6. Балабанов И.В. Узлы. – М.: 2001.
7. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
8. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учебное пособие. – М.: 2000.
9. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. – М.: Просвещение, 1968.
10. Берн Э. Лидер и группа. О структуре и динамике организаций и групп. – Екатеринбург: 2000.
11. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. – Л.: Гидрометеиздат, 1991.
12. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
13. В помощь инструктору альпинизма / под ред. Захарова П.П. – М.: 2009.
14. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
15. Волков Б.С. Психология подростка. – М.: 2001.
16. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
17. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
18. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
19. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Вокруг света, 1994.
20. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М.: Профиздат, 1990.
21. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели». – 2004.
22. Иваненко А.С. Окрестности Тюмени. – Свердловск: Средне-Уральское книжное изд., 1988.
23. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
24. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

25. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
26. Кайгородова А.В., Митриченко Р.Х. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей. – Ижевск: Удмуртский университет, 2015.
27. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
28. Коледа С.Н., Драчев П.Н. Выживание. – 1996.
29. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
30. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники». – М.: ЦДЮТ МО РФ, 2000.
31. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей «Юные судьи туристских соревнований». – 2001.
32. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 2000.
33. Косторуб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
34. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
35. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма. – М.: 1986.
36. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. – М.: 1996.
37. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
38. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: изд. «Толк», 1996.
39. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – СПб.: Речь, 2008.
40. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТ РФ, 1998.
41. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
42. Лукоянов П.И. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (техника и тактика). – М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
43. Лукоянов П.И., Свет В.Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. – М.: Профиздат, 1988.
44. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
45. Масленников Е.П., Рубель Р.Б. По окрестностям Свердловска. – Свердловск: Средне-Уральское книжное изд., 1978.
46. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: 2000.
47. Матвеева Н.П., Матвеев А.В., Зах В.А. Археологические путешествия по Тюмени и ее окрестностям. – Тюмень: 1994.
48. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы». – 2007.
49. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
50. Методические рекомендации по обеспечению безопасности лыжных путешествий. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
51. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
52. Памятка руководителю туристского путешествия по комплектованию туристских групп. – М.: ЦРИБ «Турист», 1978.
53. Паркер Г., Кропп Р. Формирование команды: сборник упражнений для тренеров. – СПб.: Питер, 2002.
54. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
55. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.

56. Рыжавский Г.А. Биваки. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995.
57. Самодельное туристское снаряжение / сост. П.И. Лукоянов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
58. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. – М.: Профиздат, 1987.
59. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. – М.: Советский спорт, 2013.
60. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. – М.: Советская Россия, 1984.
61. Соболев С.В. Основы тренировки в спортивно-оздоровительном туризме. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
62. Усыскин Г. Очерки истории Российского туризма. – СПб.: Герда, 2000.
63. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. – М.: Советский спорт, 2003.
64. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002.
65. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
66. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
67. Шувалов Е.В. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивный туризм, дистанции пешеходные». – 2011.
68. Энциклопедия туриста / под ред. Тамм Е.И. – М.: БСЭ, 1993.

Интернет- источники

1. Бесплатная электронная библиотека «Единое окно» – <http://window.edu.ru/>
2. ВФСК «ГТО» – <http://www.gto.ru/>
3. Информационно-методический портал «Образование» – <http://dopedu.ru/>
4. Российское образование, федеральный портал – <http://www.edu.ru/>
5. Федерация спортивного туризма России – <http://фстр.рф/>
6. Федерация спортивного туризма Тюменской области – <http://www.azimut72.com/>

Начальный уровень (1 год обучения)

№ n/n	Тема занятия	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	1.1. Информация о работе. Техника безопасности.	01.09.2021 10.00 – 11.35	Беседа	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
2	2.2. Специальное личное снаряжение.	05.09.2021 13.00 – 14.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
3	2.2. Специальное личное снаряжение.	08.09.2021 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
4	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	12.09.2021 13.00 – 14.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
5	2.2. Специальное личное снаряжение.	15.09.2021 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
6	4.2. Спортивные игры. Эстафеты.	19.09.2021 13.00 – 14.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
7	2.4. Узлы.	22.09.2021 10.00 – 11.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
8	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	26.09.2021 13.00 – 14.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
9	2.4. Узлы.	29.09.2021 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
18									

10	2.7. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	03.10.2021 13.00 – 14.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
11	2.4. Узлы.	06.10.2021 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фотоотчет выполненного задания
12	4.3. Общая физическая подготовка.	10.10.2021 13.00 – 14.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
13	2.6. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	13.10.2021 10.00 – 11.35	Теоретическое занятие	1 1	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
14	2.7. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	17.10.2021 13.00 – 14.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
15	1.3. Личное и групповое снаряжение.	20.10.2021 10.00 – 11.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Создание презентации по теме
16	1.6. Организация бивачных работ.	24.10.2021 13.00 – 14.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
17	1.6. Организация бивачных работ.	27.10.2021 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
18	3.1. Спортивное ориентирование.	31.10.2021 13.00 – 14.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
18									
219	3.5. Соревнования по спортивному ориентированию.	03.11.2021 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
220	3.2. Топографическая подготовка.	07.11.2021 13.00 – 14.35	Теоретич. / практич. занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Онлайн опрос
212	1.3. Личное и групповое снаряжение.	10.11.2021 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
22	4.3. Общая физическая подготовка.	14.11.2021 13.00 – 14.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер	Онлайн-занятие	2	

						Skype			
23	4.3. Общая физическая подготовка.	17.11.2021 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	Сдача норм ГТО	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
24	4.4. Специальная физическая подготовка.	21.11.2021 13.00 – 14.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
25	4.4. Специальная физическая подготовка.	24.11.2021 10.00 – 11.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
26	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	28.11.2021 13.00 – 14.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
16									
227	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	01.12.2021 10.00 – 11.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
28	2.3. Работа с веревками.	05.12.2021 13.00 – 14.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
29	1.3. Личное и групповое снаряжение.	08.12.2021 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
30	1.4. Подготовка к походу. Степенные и спортивные походы.	12.12.2021 13.00 – 14.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
31	1.4. Подготовка к походу. Степенные и спортивные походы.	15.12.2021 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
32	1.5. Движение на маршруте. Охрана природы и памятников культуры.	19.12.2021 13.00 – 14.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
33	1.5. Движение на маршруте. Охрана природы и памятников культуры.	22.12.2021 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Онлайн опрос
34	1.7. Профилактика опасностей в походе и доврачебная помощь.	26.12.2021 13.00 – 14.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

	Личная гигиена.								
35	1.8. Составление отчета о походе.	29.12.2021 10.00 – 11.35	Теоретич. / практич. занятие	1 1	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
18									
236	1.8. Составление отчета о походе.	12.01.2022 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	Создание презентации по теме
37	4.3. Общая физическая подготовка.	16.01.2022 13.00 – 14.35	Тренировка	2	Сдача норм ГТО	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
38	2.3. Работа с веревками.	19.01.2022 10.00 – 11.35	Тренировка	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
39	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	23.01.2022 13.00 – 14.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
40	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	26.01.2022 10.00 – 11.35	Тренировка	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
41	2.6. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	30.01.2022 13.00 – 14.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
12									
42	2.6. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	02.02.2022 10.00 – 11.35	Тренировка	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
43	2.7. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	06.02.2022 13.00 – 14.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
44	4.1. Общеразвивающие и беговые упражнения.	09.02.2022 10.00 – 11.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
45	4.3. Общая физическая подготовка.	13.02.2022 13.00 – 14.35	Тренировка	2	Сдача норм ГТО	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
46	2.3. Работа с веревками.	16.02.2022 10.00 – 11.35	Тренировка	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	

47	4.4. Специальная физическая подготовка.	20.02.2022 13.00 – 14.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
48	1.2. История развития туризма. Туристские возможности родного края.	27.02.2022 13.00 – 14.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Создание презентации по теме
14									
49	1.3. Личное и групповое снаряжение.	02.03.2022 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
50	2.1. Документы по спортивному туризму. Разрядные требования.	06.03.2022 13.00 – 14.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
51	1.4. Подготовка к походу. Степенные и спортивные походы.	09.03.2022 10.00 – 11.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
52	2.3. Работа с веревками.	13.03.2022 13.00 – 14.35	Тренировка 2	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
53	1.2. История развития туризма. Туристские возможности родного края.	16.03.2022 10.00 – 11.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фотоотчет выполненного задания
54	4.3. Общая физическая подготовка.	20.03.2022 13.00 – 14.35	Тренировка	2	Сдача норм ГТО	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
55	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	23.03.2022 10.00 – 11.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
56	1.6. Организация бивачных работ.	27.03.2022 13.00 – 14.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
57	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	30.03.2022 10.00 – 11.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
18									
258	2.6. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	03.04.2022 13.00 – 14.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

59	2.6. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	06.04.2022 10.00 – 11.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
60	4.4. Специальная физическая подготовка.	10.04.2022 13.00 – 14.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
61	1.7. Профилактика опасностей в походе и доврачебная помощь. Личная гигиена.	13.04.2022 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Онлайн опрос
62	2.7. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	17.04.2022 13.00 – 14.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
63	1.5. Движение на маршруте. Охрана природы и памятников культуры.	20.04.2022 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
64	4.3. Общая физическая подготовка.	24.04.2022 13.00 – 14.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
65	4.1. Общеобразовательные и беговые упражнения.	27.04.2022 10.00 – 11.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
16									
66	3.4. Чтение карт. Условные знаки.	04.05.2022 10.00 – 11.35	Теоретич. / практич. занятие	1 1	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
67	3.3. Карта и компас. Азимут.	08.05.2022 13.00 – 14.35	Теоретич. / практич. занятие	1 1	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
68	3.3. Карта и компас. Азимут.	11.05.2022 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фотоотчет выполненного задания
69	3.5. Соревнования по спортивному ориентированию.	15.05.2022 13.00 – 14.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
70	4.3. Общая физическая подготовка.	18.05.2022 10.00 – 11.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер	Онлайн-занятие	2	

						Skype			
71	4.2. Спортивные игры. Эстафеты.	22.05.2022 13.00 – 14.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
72	2.3. Работа с веревками.	25.05.2022 10.00 – 11.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
14									
144									
73	1. Подготовка к походу.	03.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
74	4. Общая физическая подготовка.	06.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
75	4. Общая физическая подготовка.	08.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
76	1. Составление отчета о походе.	10.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
77	3. Спортивное ориентирование.	13.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
78	4. Общая физическая подготовка.	15.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
79	4. Общая физическая подготовка.	23.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
80	2. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	24.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	2	Контрольные испытания	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
81	2. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	25.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	2	Контрольные испытания	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
82	2. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	26.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	2	Контрольные испытания	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

83	2. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	27.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	2	Контрольные испытания	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
84	2. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	28.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	2	Контрольные испытания	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
24									
168									

Приложение 2

Базовый уровень (2 год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	1.1. Информация о работе кружка. Техника безопасности.	01.09.2021 16.00 – 17.35	Беседа	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
2	2.1. Личное и групповое снаряжение.	03.09.2021 14.00 – 15.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
3	2.3. Работа с веревками.	05.09.2021 15.00 – 16.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
4	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	08.09.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
5	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	10.09.2021 14.00 – 15.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
6	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	12.09.2021 15.00 – 16.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
7	2.7. Соревнования на	15.09.2021	Тренировка	2	Контрольные	Интернет-	Онлайн-	2	

	пешеходных и лыжных дистанциях.	16.00 – 17.35			забеги	мессенджер Skype	занятие		
8	4.4. Общая физическая подготовка.	17.09.2021 14.00 – 15.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
9	3.3. Ориентирование по местным предметам.	19.09.2021 15.00 – 16.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
10	2.6. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	22.09.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
11	2.6. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	24.09.2021 14.00 – 15.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
12	2.6. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	26.09.2021 15.00 – 16.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
13	2.7. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	29.09.2021 16.00 – 17.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
26									
14	4.4. Общая физическая подготовка.	01.10.2021 14.00 – 15.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
15	4.5. Специальная физическая подготовка.	03.10.2021 15.00 – 16.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
16	4.5. Специальная физическая подготовка.	06.10.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
17	4.4. Общая физическая подготовка.	08.10.2021 14.00 – 15.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
18	4.1. Сведения о строении и функциях организма.	10.10.2021 15.00 – 16.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
19	2.3. Работа с веревками.	13.10.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

20	3.2. Измерение расстояний. 3.4. Ориентирование по маркированной трассе.	15.10.2021 14.00 – 15.35	Теоретическое занятие	1 1	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
21	2.7. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	17.10.2021 15.00 – 16.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
22	1.6. Профилактика опасностей в походе и доврачебная помощь. Походная аптечка.	20.10.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
23	1.6. Профилактика опасностей в походе и доврачебная помощь. Походная аптечка.	22.10.2021 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
24	3.7. Соревнования по спортивному ориентированию.	24.10.2021 15.00 – 16.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
25	1.3. Планирование маршрута и графика движения.	27.10.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
26	1.4. Движение на маршруте.	29.10.2021 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	Поход	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
27	1.4. Движение на маршруте.	31.10.2021 15.00 – 16.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
28									
28	1.2. Виды туризма.	03.11.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
29	4.4. Общая физическая подготовка.	05.11.2021 14.00 – 15.35	Тренировка	2	Сдача норм ГТО	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
30	2.6. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	07.11.2021 15.00 – 16.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
31	1.4. Движение на маршруте.	10.11.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

32	4.4. Общая физическая подготовка.	12.11.2021 14.00 – 15.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
33	4.4. Общая физическая подготовка.	14.11.2021 15.00 – 16.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
34	2.2. Изучение Регламента дистанций пешеходная и лыжная.	17.11.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
35	2.2. Изучение Регламента дистанций пешеходная и лыжная.	19.11.2021 14.00 – 15.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
36	4.4. Общая физическая подготовка.	21.11.2021 15.00 – 16.35	Тренировка	2	Сдача норм ГТО	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
37	4.5. Специальная физическая подготовка.	24.11.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
38	4.5. Специальная физическая подготовка.	26.11.2021 14.00 – 15.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
39	4.5. Специальная физическая подготовка.	28.11.2021 15.00 – 16.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
24									
40	2.3. Работа с веревками.	01.12.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
41	2.3. Работа с веревками.	03.12.2021 14.00 – 15.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
42	2.3. Работа с веревками.	05.12.2021 15.00 – 16.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
43	4.5. Специальная физическая подготовка.	08.12.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
44	4.4. Общая физическая подготовка.	10.12.2021 14.00 – 15.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

45	4.2. Общеразвивающие и беговые упражнения.	12.12.2021 15.00 – 16.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
46	4.2. Общеразвивающие и беговые упражнения.	15.12.2021 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
47	1.3. Планирование маршрута и графика движения.	17.12.2021 14.00 – 15.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
48	1.3. Планирование маршрута и графика движения.	19.12.2021 15.00 – 16.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
49	1.4. Движение на маршруте.	22.12.2021 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
50	1.5. Распределение обязанностей в группе.	24.12.2021 14.00 – 15.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
51	1.5. Распределение обязанностей в группе.	26.12.2021 15.00 – 16.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
52	2.1. Личное и групповое снаряжение.	29.12.2021 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
26									
53	2.3. Работа с веревками.	12.01.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
54	2.4. Узлы.	14.01.2022 14.00 – 15.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
55	2.4. Узлы.	16.01.2022 15.00 – 16.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
56	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	19.01.2022 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
57	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	21.01.2022 14.00 – 15.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

58	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	23.01.2022 15.00 – 16.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
59	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	26.01.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
60	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	28.01.2022 14.00 – 15.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
61	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	30.01.2022 15.00 – 16.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
18									
62	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	02.02.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
63	2.6. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	04.02.2022 14.00 – 15.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
64	2.7. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	06.02.2022 15.00 – 16.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
65	4.5. Специальная физическая подготовка.	09.02.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
66	4.4. Общая физическая подготовка.	11.02.2022 14.00 – 15.35	Тренировка	2	Сдача норм ГТО	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
67	4.2. Общеразвивающие и беговые упражнения.	13.02.2022 15.00 – 16.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
68	4.3. Спортивные игры. Эстафеты.	16.02.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
69	4.3. Спортивные игры. Эстафеты.	18.02.2022 14.00 – 15.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
70	3.1. Движение по азимуту.	20.02.2022 15.00 – 16.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

71	3.1. Движение по азимуту.	25.02.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
72	3.5. Изображение рельефа на карте. Чтение рельефа.	27.02.2022 15.00 – 16.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
22									
73	3.5. Изображение рельефа на карте. Чтение рельефа.	02.03.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
74	3.6. Чтение карт. Условные знаки.	04.03.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
75	1.5. Распределение обязанностей в группе.	06.03.2022 15.00 – 16.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
76	1.7. Питание в походах. Водно-солевой режим.	09.03.2022 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
77	1.7. Питание в походах. Водно-солевой режим.	11.03.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
78	1.4. Движение на маршруте.	13.03.2022 15.00 – 16.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
79	1.4. Движение на маршруте.	16.03.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
80	1.3. Планирование маршрута и графика движения.	18.03.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
81	4.4. Общая физическая подготовка.	20.03.2022 15.00 – 16.35	Тренировка	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
82	1.4. Движение на маршруте.	23.03.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
83	2.6. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	25.03.2022 14.00 – 15.35	Тренировка	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	

84	4.2. Общеразвивающие и беговые упражнения.	27.03.2022 15.00 – 16.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
85	2.1. Личное и групповое снаряжение.	30.03.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
26									
86	2.4. Узлы.	01.04.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
87	2.3. Работа с веревками.	03.04.2022 15.00 – 16.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
88	2.5. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	06.04.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
89	2.6. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	08.04.2022 14.00 – 15.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
90	1.3. Планирование маршрута и графика движения.	10.04.2022 15.00 – 16.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
91	4.4. Общая физическая подготовка.	13.04.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
92	2.7. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	15.04.2022 14.00 – 15.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
93	1.5. Распределение обязанностей в группе.	17.04.2022 15.00 – 16.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
94	1.7. Питание в походах. Водно-солевой режим.	20.04.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
95	1.8. Составление отчета о походе.	22.04.2022 14.00 – 15.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
96	1.4. Движение на маршруте.	24.04.2022 15.00 – 16.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

97	1.4. Движение на маршруте.	27.04.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
98	1.4. Движение на маршруте.	29.04.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
26									
99	1.8. Составление отчета о походе.	04.05.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
100	3.2. Измерение расстояний.	06.05.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
101	3.3. Ориентирование по местным предметам.	08.05.2022 15.00 – 16.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
102	3.4. Ориентирование по маркированной трассе.	11.05.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
103	4.5. Специальная физическая подготовка.	13.05.2022 14.00 – 15.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
104	3.7. Соревнования по спортивному ориентированию.	15.05.2022 15.00 – 16.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
105	4.5. Специальная физическая подготовка.	18.05.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
106	4.2. Общеразвивающие и беговые упражнения.	20.05.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
107	4.3. Спортивные игры. Эстафеты.	22.05.2022 15.00 – 16.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
108	3.7. Соревнования по спортивному ориентированию.	25.05.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
109	1. Подготовка к походу.	27.05.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

22									
218									
110	1. Подготовка к походу.	03.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
111	3. Спортивное ориентирование.	06.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
112	4. Общая физическая подготовка.	08.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
113	2. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме .	10.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
114	1. Составление отчета о походе.	13.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
115	3. Спортивное ориентирование.	15.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
116	3. Спортивное ориентирование.	17.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
117	2. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	20.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
118	4. Специальная физическая подготовка. 2. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	23.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	1 2	Контрольные испытания	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
119	4. Специальная физическая подготовка. 2. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	24.04.2022 Программа УТМ	Тренировка	1 2	Контрольные испытания	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	
120	4. Специальная физическая подготовка. 2. Индивидуальное прохождение этапов в	25.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	1 2	Контрольные испытания	Интернет- мессенджер Skype	Онлайн- занятие	2	

	спорт. туризме.								
121	4. Специальная физическая подготовка. 2. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	26.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	1 2	Контрольные испытания	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
122	4. Специальная физическая подготовка. 2. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	27.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	1 2	Контрольные испытания	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
123	4. Специальная физическая подготовка. 2. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	28.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	1 2	Контрольные испытания	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
34									
2					252				

Приложение 3

Специализированный уровень (3-4 года обучения)

№ п/п	Тема занятия	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	1.1. Информация о работе кружка. Техника безопасности.	03.09.2021 16.00 – 17.35	Беседа	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
2	2.3. Изучение Правил по спортивному туризму.	05.09.2021 17.00 – 18.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
3	2.4. Индивидуальное	06.09.2021	Теоретическое	2	---	Интернет-	Онлайн-	2	

	прохождение этапов в спорт. туризме.	16.00 – 17.35	занятие			мессенджер Skype	занятие		
4	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	07.09.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
5	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	10.09.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
6	2.1. Наведение этапов по спортивному туризму.	12.09.2021 17.00 – 18.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
7	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	13.09.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
8	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	14.09.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
9	2.6. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	17.09.2021 16.00 – 17.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
10	2.2. Тактическая подготовка. Разбор соревнований.	19.09.2021 17.00 – 18.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
11	4.4. Общая физическая подготовка.	20.09.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
12	4.4. Общая физическая подготовка.	21.09.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
13	2.5. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	24.09.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
14	2.5. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	26.09.2021 17.00 – 18.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
15	2.5. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	27.09.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
16	2.5. Командное прохождение этапов в	28.09.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер	Онлайн-	2	

	спортивном туризме.					Skype	занятие		
32									
217	2.6. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	01.10.2021 16.00 – 17.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
18	2.2. Тактическая подготовка. Разбор соревнований.	03.10.2021 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
19	4.4. Общая физическая подготовка.	04.10.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
20	4.3. Спортивные игры. Эстафеты.	05.10.2021 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
21	4.2. Общеразвивающие и беговые упражнения.	08.10.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
22	4.2. Общеразвивающие и беговые упражнения.	10.10.2021 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
23	1.2. Планирование маршрута похода.	11.10.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
24	1.5. Питание в походах. Раскладка.	12.10.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
25	1.3. Организация походного быта.	15.10.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
26	1.3. Организация походного быта.	17.10.2021 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
27	3.2. Топография. Чтение карт. Азимут.	18.10.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
28	1.4. Профилактика опасностей в походе и доврачебная помощь. Приемы транспортировки	19.10.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

	пострадавшего.								
29	1.4. Профилактика опасностей в походе и доврачебная помощь. Приемы транспортировки пострадавшего.	22.10.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
30	1.4. Профилактика опасностей в походе и доврачебная помощь. Приемы транспортировки пострадавшего.	24.10.2021 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
31	2.6. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	25.10.2021 16.00 – 17.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
32	1.5. Питание в походах. Раскладка.	26.10.2021 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
33	1.2. Планирование маршрута похода.	29.10.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
34	1.3. Организация походного быта.	31.10.2021 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
36									
35	1.5. Питание в походах. Раскладка.	01.11.2021 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
36	4.4. Общая физическая подготовка.	02.11.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
37	4.4. Общая физическая подготовка.	05.11.2021 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	Сдача норм ГТО	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
38	2.1. Наведение этапов по спортивному туризму.	07.11.2021 17.00 – 18.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
39	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	08.11.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

40	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	09.11.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
41	1.2. Планирование маршрута похода.	12.11.2021 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
42	2.2. Тактическая подготовка. Разбор соревнований.	14.11.2021 17.00 – 18.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
43	4.4. Общая физическая подготовка.	15.11.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
44	4.2. Общеразвивающие и беговые упражнения.	16.11.2021 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
45	4.1. Врачебный контроль, самоконтроль.	19.11.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
46	4.1. Врачебный контроль, самоконтроль.	21.11.2021 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
47	4.3. Спортивные игры. Эстафеты.	22.11.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
48	4.3. Спортивные игры. Эстафеты.	23.11.2021 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
49	4.5. Специальная физическая подготовка.	26.11.2021 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
50	4.5. Специальная физическая подготовка.	28.11.2021 17.00 – 18.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
51	4.5. Специальная физическая подготовка.	29.11.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
52	4.5. Специальная физическая подготовка.	30.11.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

253	4.5. Специальная физическая подготовка.	03.12.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
54	2.1. Наведение этапов по спортивному туризму.	05.12.2021 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
55	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	06.12.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
56	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	07.12.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
57	4.5. Специальная физическая подготовка.	10.12.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
58	2.3. Изучение Правил по спортивному туризму.	12.12.2021 17.00 – 18.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
59	2.5. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	13.12.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
60	2.5. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	14.12.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
61	2.6. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	17.12.2021 16.00 – 17.35	Соревнования	2	Контрольные забеги	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
62	2.2. Тактическая подготовка. Разбор соревнований.	19.12.2021 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
63	4.4. Общая физическая подготовка.	20.12.2021 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
64	4.4. Общая физическая подготовка.	21.12.2021 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	Сдача норм ГТО	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
65	4.4. Общая физическая подготовка.	24.12.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

66	4.4. Общая физическая подготовка.	26.12.2021 17.00 – 18.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
67	4.4. Общая физическая подготовка.	27.12.2021 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
68	4.3. Спортивные игры. Эстафеты.	28.12.2021 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
36									
69	1.4. Профилактика опасностей в походе и доврачебная помощь. Приемы транспортировки пострадавшего.	10.01.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
70	1.3. Организация походного быта.	11.01.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
71	1.6. Элементы поисково-спасательных работ.	14.01.2022 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
72	1.6. Элементы поисково-спасательных работ.	16.01.2022 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
73	4.1. Врачебный контроль, самоконтроль.	17.01.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
74	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	18.01.2022 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
75	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	21.01.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
76	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	23.01.2022 17.00 – 18.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
77	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	24.01.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

78	2.6. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	25.01.2022 16.00 – 17.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
79	4.5. Специальная физическая подготовка.	28.01.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
80	4.4. Общая физическая подготовка.	30.01.2022 17.00 – 18.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
81	4.5. Специальная физическая подготовка.	31.01.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие		
26									
82	2.6. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	01.02.2022 16.00 – 17.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
83	2.1. Наведение этапов по спортивному туризму.	04.02.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
84	2.5. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	06.02.2022 17.00 – 18.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
85	2.5. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	07.02.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
86	2.6. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	08.02.2022 16.00 – 17.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
87	2.2. Тактическая подготовка. Разбор соревнований.	11.02.2022 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
88	4.5. Специальная физическая подготовка.	13.02.2022 17.00 – 18.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
89	4.5. Специальная физическая подготовка.	14.02.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
90	4.4. Общая физическая подготовка.	15.02.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

91	2.1. Наведение этапов по спортивному туризму.	18.02.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
92	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	20.02.2022 17.00 – 18.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
93	2.5. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	21.02.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
94	4.5. Специальная физическая подготовка.	22.02.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
95	1.6. Элементы поисково-спасательных работ.	25.02.2022 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
96	1.6. Элементы поисково-спасательных работ.	28.02.2022 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
97	1.6. Элементы поисково-спасательных работ.	28.02.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
32									
98	1.6. Элементы поисково-спасательных работ.	01.03.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
99	3.1. Рельеф. Условные знаки.	04.03.2022 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
100	3.1. Рельеф. Условные знаки.	06.03.2022 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
101	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	07.03.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
102	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	11.03.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
103	2.6. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	13.03.2022 17.00 – 18.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

104	2.2. Тактическая подготовка. Разбор соревнований.	14.03.2022 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
105	1.2. Планирование маршрута похода.	15.03.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
106	1.4. Профилактика опасностей в походе и доврачебная помощь. Приемы транспортировки пострадавшего.	18.03.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
107	1.3. Организация походного быта.	20.03.2022 17.00 – 18.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
108	1.3. Организация походного быта.	21.03.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
109	4.2. Общеразвивающие и беговые упражнения.	22.03.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
110	2.6. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	25.03.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
111	4.1. Врачебный контроль, самоконтроль.	27.03.2022 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
112	1.7. Составление отчета о походе.	28.03.2022 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
113	1.7. Составление отчета о походе.	29.03.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
32									
114	3.2. Топография. Чтение карт. Азимут.	01.04.2022 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
115	3.2. Топография. Чтение карт. Азимут.	03.04.2022 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

116	1.5. Питание в походах. Раскладка.	04.04.2022 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
117	1.5. Питание в походах. Раскладка.	05.04.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
118	3.2. Топография. Чтение карт. Азимут.	08.04.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
119	2.1. Наведение этапов по спортивному туризму.	10.04.2022 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
120	4.5. Специальная физическая подготовка.	11.04.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
121	2.4. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	12.04.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
122	2.5. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	15.04.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
123	2.6. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	17.04.2022 17.00 – 18.35	Соревнования	2	Результаты соревнований	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
124	2.2. Тактическая подготовка. Разбор соревнований.	18.04.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
125	4.4. Общая физическая подготовка.	19.04.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
126	4.4. Общая физическая подготовка.	22.04.2022 16.00 – 17.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
127	4.5. Специальная физическая подготовка.	24.04.2022 17.00 – 18.35	Тренировка	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
128	1.4. Профилактика опасностей в походе и доврачебная помощь. Приемы транспортировки	25.04.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	

	пострадавшего.								
129	1.3. Организация походного быта.	26.04.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
130	3.2. Топография. Чтение карт. Азимут.	29.04.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
34									
131	4.4. Общая физическая подготовка.	02.05.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
132	3.3. Тактика в спортивном ориентировании.	03.05.2022 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
133	3.4. Соревнования по спортивному ориентированию.	06.05.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
134	3.4. Соревнования по спортивному ориентированию.	08.05.2022 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
135	3.4. Соревнования по спортивному ориентированию.	10.05.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2		Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
136	3.3. Тактика в спортивном ориентировании.	13.05.2022 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
137	3.4. Соревнования по спортивному ориентированию.	15.05.2022 17.00 – 18.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
138	2.3. Изучение Правил по спортивному туризму.	16.05.2022 16.00 – 17.35	Теоретическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
139	4.2. Общеразвивающие и беговые упражнения.	17.05.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
140	2.6. Соревнования на пешеходных и лыжных дистанциях.	20.05.2022 16.00 – 17.35	Соревнования	2	Контрольные забеги	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
141	2.2. Тактическая	22.05.2022	Практическое	2	---	Интернет-	Онлайн-	2	

	подготовка. Разбор соревнований.	17.00 – 18.35	занятие			мессенджер Skype	занятие		
142	4.2. Общеразвивающие и беговые упражнения.	23.05.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
143	4.2. Общеразвивающие и беговые упражнения.	24.05.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
144	4.3. Спортивные игры. Эстафеты.	27.05.2022 16.00 – 17.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
28									
288									
145	1. Подготовка к походу.	03.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
146	1. Подготовка к походу.	06.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
147	1. Подготовка к походу.	08.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
148	3. Спортивное ориентирование.	10.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
149	4. Общая физическая подготовка.	13.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
150	1. Составление отчета о походе.	15.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
151	1. Составление отчета о походе.	17.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
152	3. Спортивное ориентирование.	20.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
153	4. Общая физическая подготовка.	22.06.2022 14.00 – 15.35	Практическое занятие	2	---	Интернет-мессенджер	Онлайн-занятие	2	

						Skype			
154	4. Специальная физическая подготовка. 2. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	23.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	2 3	Контрольные испытания	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
155	4. Специальная физическая подготовка. 2. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	24.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	2 3	Контрольные испытания	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
156	4. Специальная физическая подготовка. 2. Индивидуальное прохождение этапов в спорт. туризме.	25.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	2 3	Контрольные испытания	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
157	3. Спортивное ориентирование. 2. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	26.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	2 3	Контрольные испытания	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
158	4. Специальная физическая подготовка. 2. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	27.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	2 3	Контрольные испытания	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
159	4. Специальная физическая подготовка. 2. Командное прохождение этапов в спортивном туризме.	28.06.2022 Программа УТМ	Тренировка	2 3	Контрольные испытания	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	
48									
336									

Инструкции по технике безопасности на занятиях по туризму**1. Общие положения**

- 1.1. Настоящая инструкция является обязательной для исполнения педагогами дополнительного образования при организации учебно-тренировочных занятий в объединениях обучающихся.
- 1.2. Педагог дополнительного образования обеспечивает при проведении занятий строгое соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.
- 1.3. Педагог дополнительного образования отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса от начала и до конца занятия, обеспечивает полную безопасность при проведении физических и спортивных занятий, оказывает первую доврачебную помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещения.
- 1.4. При зачислении детей в объединение по туризму необходимо заключение врача о допуске к занятиям.
- 1.5. Продолжительность занятий должна соответствовать возрасту обучающихся от 1 до 3 часов с обязательными перерывами, если занятия проводятся в помещении, 4 часов для практического занятия на местности.

2. Общие требования к безопасности на учебных занятиях

- 2.1. В начале учебного года педагог должен провести вводный инструктаж по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в журнале, перед проведением походов, экскурсий, экспедиций, соревнований провести целевой инструктаж с обучающимися.
- 2.2. Темы о личной гигиене обучающихся во время тренировок, медицинском контроле и самоконтроле должны стоять в начале годового плана учебных занятий.
- 2.3. Физическая нагрузка во время тренировок должна соответствовать возрастным особенностям с учетом пола детей, а также их подготовленности.
- 2.4. В случае жалоб со стороны обучающихся на здоровье направлять их на обследование во врачебно-физкультурный диспансер или к врачу.
- 2.5. Не допускать к тренировочным нагрузкам детей без разминки или без соответствующей подготовки (инвентаря, специального снаряжения).
- 2.6. Допускать детей к занятиям только в той одежде, обуви и спортивной форме, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, соревнований.
- 2.7. Перед наступлением весенне-летнего сезона проконтролировать своевременную вакцинацию и ревакцинацию обучающихся против клещевого энцефалита.

3. Требования по технике безопасности в местах проведения учебно-тренировочных занятий
Учебный класс, кабинет

1. Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: быть хорошо освещенным, чистым, проветриваемым и т.д.
2. Во время проведения занятий пользоваться только исправными техническими средствами, в том числе бытовыми электроприборами и действовать согласно данным к ним инструкциям.
3. Строго соблюдать правила пожарной безопасности (запретить использование открытого огня и др.)
4. Не допускать подвижных игр во избежание травм.
5. Поддерживать дисциплину в группе во время занятий.

Спортзал

1. Спортзал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.
2. Перед тем, как приступить к тренировке, необходимо убедиться в безопасности ее проведения (высушить пол после проведенной влажной уборки, убрать спортивные снаряды, мячи, гири и др.).
3. Во время проведения тренировки пользоваться только исправным спортивным инвентарем, отвечающим требованиям техники безопасности и исправным.
4. Во избежание несчастного случая не разрешать детям входить в спортзал до начала тренировки.

5. Не оставлять детей одних в спортзале.
6. Обеспечить страховку детей при выполнении сложных спортивных упражнений.
7. Поддерживать дисциплину и организованность обучающихся во время занятий, не допускать шалостей на групповых занятиях с верёвками, на спортивных снарядах, в играх с мячом.

Стадион, спортплощадка

1. Перед началом тренировки убедиться в безопасности ее проведения. Убрать спортивные снаряды с беговой дорожки и с площадки, а также стекло, банки и другие предметы.
2. Перед началом тренировки убедиться в исправности спортсооружений и снарядов, используемых для занятий (турники, брусья, полоса препятствий, прыжковая яма и т.д.) 3. Во время дождя (обильной росы, сильного тумана) исключить из тренировки использование турников, брусьев и др. снарядов, а также исключить метание снарядов. 4. Тренировочные занятия проводить в температурном и световом диапазоне, утвержденным Роспотребнадзором.

Лыжная трасса

1. Лыжные тренировки должны проводиться при температуре воздуха не ниже 280 С в светлое время суток.
2. Лыжная трасса должна быть пригодной для проведения на ней тренировок и быть безопасной. На лыжной трассе не должно быть мусора, бумаг, веток, бревен и т.д.
3. Сложность лыжной трассы должна соответствовать подготовленности обучающихся. Для новичков не должно быть очень крутых спусков и крутых поворотов на спусках.
4. На тренировке обучающиеся должны пользоваться исправным инвентарем (целыми лыжами с хорошо поставленным креплением, ботинками, лыжными палками). Полигон, тренировочная дистанция
 1. Местность и дистанция должны соответствовать возрастным особенностям детей.
 2. Техническая сложность дистанции должна соответствовать уровню подготовленности детей.
3. Карты для тренировочных дистанций должны быть специальными - для спортивного ориентирования (подготовленные в утвержденных знаках).
4. Перед прохождением обучающимися дистанции необходимо довести до их сведения информацию о границах полигона и действиях в случае потери ориентировки.
5. По возможности спланировать дистанцию таким образом, чтобы каждого обучающегося можно было видеть (контролировать) несколько раз.
6. Начинающие ориентировщики на дистанцию в незнакомой местности могут выходить только при наличии исправного компаса.
7. Не выпускать на дистанцию детей в спортивных трусах (шортах) и в майках с коротким рукавом.
8. Во время преодоления трассы путь движения не должен проходить по опасным местам (ж/д пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки и озера, непроходимые болота, обрывы и очень крутые склоны); по запретным для бега территориям (посевы, дачи, огороды и т.п.); через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистные сооружения и т.п.); через сплошные заросли крапивы, аралии и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм спортсменов.
9. Для предотвращения укуса клеща проводить осмотр одежды детей. Одежда в период активности клеща должна быть, желательно, из нейлона, брюки заправлены в носки или гетры-щитки, рубашка - в брюки.

Требования по технике безопасности при перевозке транспортом

1. При перевозке детей рейсовыми автобусами, поездами, электричками, речными судами необходимо соблюдать правила пользования этими видами транспорта.
2. Во время перевозки детей необходимо предупреждать водителей транспорта, проводников вагонов, капитанов судов о посадке и высадке детей.

3. При перевозке детей младшего возраста в общественном транспорте группу более 10 человек должны сопровождать два руководителя.

**Инструктаж по технике
безопасности (непосредственно перед
занятием по спортивному туризму)**

1. При проведении тренировок необходимо проверять состояние веревок, страховочных систем, карабинов и другого специального снаряжения.
2. Все пряжки на страховочных системах должны быть застегнуты на три раза.
3. Все узлы на веревках должны быть завязаны правильно, без перехлестов.
4. Запрещается использовать карабины и восьмерки с износом рабочей части на четверть и более.
5. При использовании жумаров, необходима страховка или само страховка.
6. Запрещается находиться на этапах без страховки, само страховки.
7. Страховщик во время выполнения страховки должен непрерывно смотреть
8. Страховка осуществляется через спусковое устройство.
9. Страховщик должен быть в перчатках.
10. Страховка осуществляется двумя руками.
11. Страховщик не должен допускать провиса страховочной веревки.
12. Страхованному запрещается самовольное отстегивание страховки, разрешается только при нахождении на само страховке.
13. Спуски осуществляются только с использованием перчаток.
14. Запрещается самовольный переброс снаряжения, при необходимости спуск снаряжения осуществляется по веревке, в этом случае внизу на веревке должен быть угол с провисом, веревку должен удерживать человек, предупрежденный командой «Принимай»;
15. Запрещается находиться на одной веревке более одного человека;
16. Чтобы избежать перетирания веревок друг об друга, следует предотвращать перехлесты, особенно это касается веревок, которые находятся под динамической нагрузкой.

Инструкция по технике безопасности в походе и палаточном лагере

1. Запрещается самовольное оставление группы.
2. Запрещаются самовольные контакты с местным населением.
3. Запрещается употребление спиртных напитков и наркотических веществ.
4. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица.
5. При появлении признаков заболевания или травмы необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю.
6. Запрещается пользоваться свечами и другим открытым огнем в палатке.
7. Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, топорами, пилами.
8. При пользовании топором необходимо проверить насадку. Рубить дрова надо в стороне от лагеря и следить за тем, чтобы рядом не было людей.
9. При колке дров нельзя держать полена в руке или носком обуви.
10. Топоры, пилы, ножи носить в чехлах.
11. Запрещается бросать ножи и топоры в деревья.
12. Соблюдать осторожность у костра: не приближаться к костру в

нейлоновой одежде, не подходить близко к огню с распущенными волосами, не махать горячей веткой.

13. Зимой за водой к неизвестному водоему надо ходить только вдвоем.

14. Не собирайте незнакомые грибы и ягоды.

15. В походе, связанном с передвижением (пешеходном, лыжном) особо следите за потертостями на ногах, предотвращайте появление мозолей.

16. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп», если появится необходимость остановиться.

17. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду, предотвращающую обгорание кожи.

18. При движении по открытым снежным участкам необходимо иметь солнечные очки.

19. Запрещается подходить к детенышам зверей.

Инструкция по технике безопасности при приготовлении пищи на костре

1. Дежурные у костра должны иметь рабочие рукавицы, быть обутыми и иметь на себедлинные брюки.

2. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним.

3. Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы.

4. У костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками.

5. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными.

6. Готовая пища, ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить.

7. Необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками. Запрещаются игры и развлечения с огнем.

8. Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде.

9. Летом, во избежание отравления, вздутые или вскрытые накануне консервы надобно выбрасывать.

Инструкция по технике безопасности на воде

1. На средствах сплава следует находиться в спасательных жилетах.

2. Запрещается раскачивать средства сплава.

3. Запрещается самовольно перемещаться по катамарану, байдарке. О необходимости переместиться (поменяться местами) следует сообщить капитану судна и только с его разрешения произвести перемещение.

4. Запрещается пользоваться колющими, режущими предметами на надувном средстве сплава (катамаран, рафт, резиновая лодка).

5. Запрещается накачивать баллоны на воде, при необходимости произвести подкачку, следует причалить к берегу и сообщить об этом впереди идущему судну.

6. Запрещается перебрасывать весла и размахивать ими.

7. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица.

8. Запрещается нырять с катамарана, байдарки.

9. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду, предотвращающую обгорание кожи.

10. При появлении признаков заболевания или травмы необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю.

11. При движении 2х и более судов, обязательно должен быть замыкающий экипаж, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команды с первого и последнего судна.
12. При движении по судоходной реке, следует придерживаться низких, пологих берегов, при встрече с речным судном обходить его со стороны пологого берега.
13. Запрещается близко подходить к идущим парходам и катерам, тем более пересекать их курс.
14. При посадке, высадке на средство сплава первый высадившийся член экипажа должен придерживать судно с берега, чтобы судно не уплыло, или не перевернулось.
15. При сплаве по бурной реке следует привязывать груз, а также защищать вещи от намокания, последнее относится к сплаву при дождливой погоде на любой реке, озере и т. д.
16. Опасные участки: мели, торчащие из воды ветки, коряги следует обходить с максимальновозможным радиусом.

Инструкция по технике безопасности при угрозе клещевого энцефалита

(По материалам специалистов ФГУ «Центр Госсанэпиднадзора в Тюменской области» Огурцова А.А., Рязанцевой Г.А.)

Начало активности клещей на территории нашей области в апреле, наибольшую опасность клещи представляют в мае-июне, когда наблюдается их наибольшая численность, единичные клещи встречаются до августа – сентября. Клещи не поднимаются выше 50-70 см по лесной растительности, именно на этой высоте они поджидают свою жертву. Прицепившись к ногам, клещи ползут к открытым участкам тела.

1. До посещения леса следует сделать прививку от клещевого энцефалита.
2. В лесу пользоваться репеллентами, отпугивающими клещей.
3. Одежда должна быть светлой, чтобы облегчит осмотр и обнаружение прицепившихся клещей.
4. Брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды (рубашка, куртка) заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны быть с застежкой «молния», а не на пуговицах. Голову необходимо прикрыть капюшоном, или заправить волосы под косынку.
5. Через каждые 10 - 15 минут нужно проводить осмотры и взаимоосмотры для своевременного обнаружения напозающих клещей, т. к. клещи присасываются не сразу.
6. Не позднее, чем через 2 часа и при возвращении из леса необходимо тщательно осмотреть волосы и тело, со снятием и выворачиванием одежды.
7. Не следует заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки и верхнюю одежду, т.к. на них могут оказаться клещи.
8. Нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль зарастающих троп и лесных дорог;
9. Для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишены травяной растительности.
10. Если клещ присосался, его следует немедленно удалить. Сначала нужно смазать жиром или маслом, а через несколько минут раскачивающими движениями увеличить ранку и вытянуть за тельце клеща, стараясь не оборвать погруженный в кожу хоботок.

11. Снятого клеща необходимо сохранить в увлажненном кипяченой водой бинте или плотно закрытом флаконе и доставить в вирусологическую лабораторию ФГУ ЦГСЭН в Тюменской области (ул. Холодильная, 57, тел.22-41-63) для определения его зараженности.
12. После присасывания клеща в первые 3 дня обратиться в медицинское учреждение.
13. В течение 3 - 8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья. Клещевой энцефалит начинается с головной боли, болей в мышцах, пояснице, конечностях, высокой температуры, рвоты и кишечных расстройств.

Инструкция по технике безопасности при движении на лыжах

1. Соблюдайте дистанцию на лыжне, не наезжайте на лыжи впереди идущего, но и не растягивайтесь.
2. Если вы отстали от группы, догоняйте ее по лыжне, срезать углы запрещается.
3. При неизбежности падения, заваливайтесь на бок, при этом помните, что у вас на ногах лыжи, а в руках палки, которыми можно пораниться.
4. Ни в коем случае не падайте вперед себя, через лыжи – это может привести к травме и поломке лыж.
5. Запрещается нахождение более одного человека на скоростном спуске.
6. На скоростном спуске запрещается держать лыжные палки впереди себя.
7. Положение тела на скоростном спуске: колени согнуты (для амортизации), корпус наклонен вперед, руки прижаты к туловищу.
8. Если в лыжные ботинки попал снег, его необходимо вытряхнуть пока он не растаял, при этом ботинки необходимо снять, тщательно почистить внутри, и обязательно отряхнуть носки. Чтобы удержать равновесие на одной ноге, попросите помощи товарища или опирайтесь на дерево.
9. О том, что вы вынуждены остановиться, необходимо сообщить руководителю.
10. Для передвижения на лыжах обязательно нужны теплые носки, перчатки (варежки), головной убор. Не одевайтесь слишком тепло, потому что во время движения вам будет жарко и придется расстегивать одежду, раздеваться, а это может вызвать простудные заболевания.
11. Если появились признаки замерзания ног или других частей тела, необходимо обратиться к руководителю.
12. Следите за своими товарищами, при низких температурах на щеках или носу могут появиться белые пятна – это признаки обморожения. Обмороженный участок необходимо растереть мягкой шерстяной вещью до исчезновения белых пятен.
13. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп», если появится необходимость остановиться.
14. Запрещается сидеть и лежать на снегу.
15. Запрещается выходить на лыжах на лед без снежного покрова.

Инструкция по технике безопасности на полосе препятствий

1. На полосе препятствий несовершеннолетние могут находиться только в присутствии взрослых, с разрешения инструктора.
2. Запрещается проходить полосу препятствий во время и после дождя, во избежание подскользывания на бревнах.
3. Запрещается использовать полосу препятствий в зимнее время, если

она не очищена от снега.

4. На одном препятствии может находиться только один человек.
5. Запрещается специально раскачивать бревна, жерди и веревки.
6. Не отвлекайте человека, если он проходит полосу препятствий, не мешайте ему словами и действиями.