

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» пгт. Нижний Одес
(МБУДО «ЦДОД» пгт. Нижний Одес)

«ПРИНЯТА»
на заседании
педагогического совета
Протокол от 31.05.2023 № 4

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом МБУДО «ЦДОД»
пгт. Нижний Одес
от 31.05.2023 № 111 од
директор С.Ю. Поливанова

«РАССМОТРЕНА»
на заседании родительского совета
Протокол от 29.05.2023 № 2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Пилигрим» туризм

адресат программы: учащиеся **10-14** лет
вид программы по уровню освоения: **базовый**
срок реализации программы: **3 года**
разработчик программы:
Смирнов Александр Валерьевич
педагог дополнительного образования

пгт. Нижний Одес
2023 год

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX и обозначает экскурсию или путешествие.

Предлагаемая в программе тематика занятий имеет ввиду прежде ознакомление обучаемых со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя не дооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание школьного туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на лыжах, на велосипедах.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, ОБЖ. Главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют, большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому образовательная программа дополнительного образования «Пилигрим» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии. Дополнительная общеобразовательная программа «Пилигрим» разработана как программа туристско-краеведческой направленности с внесёнными в неё элементами, решающими задачи по выживанию в экстремальных условиях дикой природы. Согласно Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022 г., Приоритетом обновления содержания и технологий дополнительного образования детей по туристско-краеведческой направленности является создание условий для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения как малой Родины, так и России в целом посредством организации походно-экспедиционных форм работы, что отвечает целям программы «Пилигрим».

Программа «Пилигрим» дает возможность обучающимся самостоятельно реализовать свои потребности в условиях природы. В содержании программы акцент сделан на поднятие престижа спортивного туризма, на формирование и умение продемонстрировать туристские умения со строгим соблюдением норм и правил рекреационного природопользования. Раскрыть секреты творческого мастерства в прямом контакте с природой.

После изучения блоков (тем) предусматриваются походы выходного дня. В конце учебного года лучшие обучающиеся участвуют в соревнованиях по туризму.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы- формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности. Формирование положительных качеств личности учащихся через занятия туризмом.

Основные задачи программы:

Развивающие:

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

Обучающие:

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

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; формирование гуманного отношения к окружающей среде; выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;
- физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

Отличительными особенностями программы являются: 80% занятий проходит на свежем воздухе, в прямом контакте с природой.

Изложение учебного материала в программе «Пилигрим» построено по принципу от простого к сложному. На протяжении двух лет освоения образовательной программы обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования. Со второго года обучения предполагается углубленное изучение тем туристской подготовки, специализации пешеходного туризма, велотуризма, элементов водного туризма, основам выживания в природной среде.

Программа «Пилигрим» разработана в соответствии с предъявляемыми требованиями к образовательным программам обучающихся.

Срок реализации программы-3 года:

- I год обучения – 252 часов (7 часа в неделю)
- II год обучения – 288 часа (8 часов в неделю)
- III год обучения-324 часа(9 часов в неделю)

Адресат программы: обучающиеся 10-14 лет.

Оптимальная наполняемость групп: 10-15 человек.

Уровень реализации содержания программы – базовый.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма, с акцентом на физическую подготовку, сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, лыжной подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи.

По итогам первого года обучения дети сдают зачётные задания по темам.

Учебный план и программы второго и третьего года обучения направлены на совершенствование полученных знаний, умений и навыков, приобретенных в курсе начальной туристской подготовки.

Основа практических занятий: изучение всего учебного материала согласно рекомендуемой тематике. Основу занятий на местности составляют способы и практические приемы по закреплению теоретических занятий и отработка практических навыков.

При реализации программы полученные знания позволяют обучающимся лучше адаптироваться в условиях социальной среды, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

1.3. Содержание программы

Учебный план

I год обучения

№ п/п	Содержание программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Физическая подготовка	32	2	30
3.	Туристская подготовка	28	8	20
4.	Элементы школы выживания	24	6	18
5.	Лыжная подготовка как основа лыжного похода	24	4	20
6.	Ориентирование на местности	10	2	8
7.	Туристское снаряжение	4	4	
8.	Организация похода, пикника.	10	4	6
9.	Организация и проведение соревнований по туризму	8	2	6
10.	Основы безопасности жизнедеятельности – инструктажи. Основы безопасности в походе, связь.	4	4	
11.	Оказание первой медицинской помощи	6	2	4
12.	Поход выходного дня	98		98

13.	Итоговое занятие.	2	2	
	Итого:	252	42	210

**Учебный план
II год обучения**

№ п/п	Содержание программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Физическая подготовка	32	4	28
3.	Туристская подготовка	32	10	22
4.	Элементы школы выживания	36	4	32
5.	Лыжная подготовка как основа лыжного похода	26	2	24
6.	Ориентирование на местности	12	4	8
7.	Туристское снаряжение	4	4	
8.	Организация похода, пикника.	14	4	10
9.	Организация и проведение соревнований по тур.	10	2	8
10.	Основы безопасности жизнедеятельности – инструктажи. Основы безопасности в походе, связь.	4	4	
11.	Оказание первой медицинской помощи	6	2	4
12.	Поход выходного дня	108		108
13.	Итоговое занятие	2	2	-
	Итого:	288	44	244

**Учебный план
III год обучения**

№ п/п	Содержание программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Физическая подготовка	40	2	38
3.	Туристская подготовка	42	10	32
4.	Элементы школы выживания	32	4	28
5.	Лыжная подготовка как основа лыжного похода	32	2	30
6.	Ориентирование на местности	12	4	8
7.	Туристское снаряжение	4	4	
8.	Организация похода, пикника.	20	4	16
9.	Организация и проведение соревнований по туризму	10	2	8
10.	Основы безопасности жизнедеятельности – инструктажи. Основы безопасности в походе, связь.	4	4	
11.	Оказание первой медицинской помощи	6	2	4

12.	Поход выходного дня	118	4	114
13.	Итоговое занятие	2	2	-
	Итого:	324	46	278

Содержание программы I года обучения

- **Вводное занятие. 2 часа**

Теория (2ч.):

Чем полезны и интересны туристские походы. Законы, правила нормы поведения юных туристов. Знакомство с планом обучения в учебном году. Осмотр мест занятий. Рекомендуемая спортивная и туристская одежда и обувь в осенний, зимний и весенний периоды занятий. ТБ на местах занятий.

- **Общая физическая подготовка. 32 часов**

Теория (2ч.):

Краткие сведения о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств. Что такое тренировка как процесс. Виды подготовки в учебном году и предполагаемые результаты. Бег – как универсальное средство повышения работоспособности организма.

Практика (30ч.):

Беговые задания и их разнообразие по объёму и интенсивности. Разностороннее влияние беговых тренировок на функции организма. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Игры со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий. Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном, преодоление изгородей, барьеров. Выполнение тренировочных заданий.

- **Туристская подготовка 28 часа.**

Теория (8ч.):

Наиболее интересные места для проведения походов близ посёлка Нижний Одес: лесная горка; Нижне – одесские поля; озеро-3 км; и др. Стадии разработки похода: Цель, частные задачи, походная документация, руководитель похода, походные бригады, маршрут похода. Походное снаряжение для похода выходного дня. Подбор снаряжения к намеченному маршруту. Меню похода и время года. Правила разбивки походного лагеря, бивака. Костровые приспособления. Наведение верёвочных переправ: 5 необходимых узлов, способ «палиспасть», страховочные системы.

Практика (20ч.):

Составление плана похода соответственно его цели. Разработка маршрута. Назначение руководителя, заместителя и походных бригад. Меню похода. Ремонт и подготовка снаряжения. Проверка личной и групповой готовности к походу. Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки. Выполнение заданий по способам вязания узлов, наведению переправ, траверса склона. Выполнение заданий по установке палаток различных конструкций. Черчение планов походного лагеря в зависимости от природных, погодных и условий рельефа местности. Комплектование походного рюкзака с учётом правил.

- **Элементы школы выживания.24часа**

Теория(6ч.):

Факторы риска для жизни человека в экстремальных природных условиях. Экстремальные условия нашего региона проживания. Факторы выживания. Первый фактор: всё о холоде и способах согреться, примеры. Укрытия от ветра, виды укрытий, расположение, подготовка к обустройству, обустройство, подъём температуры на открытом и в замкнутом пространстве укрытий. Подручные средства для укрытий. Уменьшение влажности в укрытии. Второй фактор: обеспечение водой, а также её подогрев. Поиск природной пищи. Съедобная растительность и насекомые. Костёр как наилучшее средство выживания на холоде. Способ собирания растопки и основного горящего материала. Хранение спичек в условиях похода и экстремальных ситуациях. Внимательность, обзор местности, принятие мер для сохранения здоровья и жизни. Прослушивание местности и принятие мер. Виды костров и их назначение. Одежда и обувь для походов в лес. Необходимые знания для походов в лес. Ориентирование по солнцу, явлениям природы, насекомым.

Практика(18ч.):

Техника безопасности в обращении со спичками. Собираение растопочного природного материала. Задания по разведению огня. Задание по собиранию основного горящего вещества. Способы переламывания дров. Наблюдение местности. Использование местности для разведения костра. Задания по разведению различных видов костров. Соревнования по быстрому разведению определённого костра. Зачётные задания. Задания по разведению костра в условиях ветра, темноты, снежных сугробов, дождя. Укрытия: изготовление простейших укрытий типа ветрозащитная стена, навес, шалаш, иглу. Задания по поиску воды. Разогрев воды в различной посуде и костровом оборудовании. Задания по определению сторон горизонта. Задания по прослушиванию местности. Сухпаёк в лесу распределение по часам. Задания по сбору съедобных грибов. Соблюдение двигательного режима в условиях холода. Планирование и исполнение двигательных действий. Разведение сигнальных костров. Безопасное преодоление лесных буреломов. Задания по безопасной переправе через ручей. Использование современных технических средств связи и ориентирования.

Лыжная подготовка (24ч.)

Теория(4ч.):

Хорошее владение техникой лыжных ходов и способов преодоления рельефа местности - это передвижение без задержек, без охлаждения организма и без потери душевного равновесия. Различные условия, влияющие на выбор техники передвижения на лыжах. Элементы строевой подготовки на лыжах. Скользящий лыжный шаг. Более скоростной попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Подъём лесенкой. Подъём ёлочкой. Техники спусков. Безопасные способы остановки на спусках и в конце спусков. Тропление в целине. Места безопаснокатания и правила безопасного катания.

Практика(20ч.):

Задания по освоению строевой подготовки. Задания по освоению скользящего лыжного шага. Задания по освоению попеременного двухшажного хода. Задания по освоению одновременного безшажного хода. Задания по освоению одновременного одношажного хода. Задания по освоению техники подъёма способом лесенка и ёлочка. Задания по освоению техники спусков, а так же техник торможения и остановки в середине спуска и в конце спуска. Задания по освоению ходьбы в целине по одному и в составе группы с применением интервала и дистанции передвижения. Катание с горы с соблюдением правил безопасности. Игры на лыжах. Лыжные соревнования.

- **Ориентирование на местности.10часов**

Теория(2ч.):

Условные знаки топографических карт. Чтение топографических знаков. Деление знаков по группам. Определение расстояний на местности. Определение азимута. Определение масштаба. Измерение расстояний по карте. Чтение карты. Топографические знаки.

Практика(8ч.):

Привязка компаса к карте.

Работа с картами различного масштаба. Ориентирование на местности по карте. Определение расстояний на местности. Движение по карте.

Учебное ориентирование на местности.

- **Туристское снаряжение.4часа**

Теория(4ч.):

Рюкзак, виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Правила ношения рюкзака. Переправка рюкзака на переправах. Палатка, конструктивные особенности палаток. Правила установки палаток. Всё о верёвочном снаряжении. Костровое оборудование. Спальное снаряжение. Защитное снаряжение. Вспомогательное снаряжение. Средства коммуникации, фото, видео аппаратура и правила её переноски.

- **Организация похода выходного дня суточного похода.10часов**

Теория(4ч.):

Идея похода, его целесообразность. Определение цели похода. Определение даты или сроков похода. Определение задач и этапов подготовки похода. Определение бригад и их задачи. Построение маршрута в соответствии с целью похода. Выполнение задач по подготовке похода. Собрание бригад для отчёта о подготовке похода. Собрание перед выходом для определения окончательного состава, новых задач уже сформированных бригад и вновь сформированных на поход.

Практика(6ч.):

Коллективное задание по определению цели похода . Коллективное задание по определению задач при подготовке похода. Коллективное определение бригад и учебное распределение заданий бригадам. Собрание бригад для отчёта о выполненных заданиях и поручениях. Коллективная разработка места назначения, маршрута движения и предполагаемое обустройство лагеря с использованием спутниковой карты. Составление хронометража похода. Пробное составление походного журнала.

- **Организация и проведение туристических и спортивных соревнований.8часов**

Теория(2ч.):

Как подготовить игровые челночные эстафеты. Как подготовить простейшие задания по ориентированию с использованием топографических карт. Правила спортивного ориентирования. Правила зимнего спортивного ориентирования и его виды. Туристская полоса препятствий.

Практика(6ч.):

Коллективная разработка и подготовка полосы препятствий для соревнований по туризму.

Проведение. Подготовка челночных эстафет и их проведение. Подготовка и проведение соревнований по сп. ориентированию в коллективе. Промежуточные зачётные задания. Итоговые зачётные задания.

• **Инструктажи по ОБЖД. Безопасные походы. 6 часов**

Теория(6ч.):

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы.
Соблюдение мер безопасности в походе . Дисциплина в походе. ТБ при обращении с огнём, колюще – режущими предметами.
Объективные опасности:технически сложные участки, стихийные бедствия.
Субъективные опасности:недостаточная подготовка участников похода,слабая подготовка похода до выхода. Инструктажи по ОБЖД.

• **Основы гигиены и первая доврачебная помощь.6часов**

Теория(2ч.):

Основы гигиены.
Оказание первой помощи условно пострадавшему.
Ядовитые растения,насекомые,змеи.Профилактика заболеваний.

Практика(4ч.):

Формирование походной аптечки.
Дисциплина в походах и на занятиях. Средства личной гигиены на тренировках и в походах.Походный травматизм.Заболевания в походе.Профилактика травматизма и заболеваний. Хранение и транспортировка походной аптечки.Транспортировка пострадавшего.

• **Поход выходного дня 98 часов.**

Практика(98 ч.):

Составление примерного календарного плана походов. Определение целей походов.
Разработка единого плана мероприятий по подготовке похода, его стадий. Разработка формы журнала похода.
Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно –развлекательного мероприятия.Стадии организации,ответственные,проведение,анализ,итоги.

• **Итоговое занятие. 2 часа**

Теория(2ч.):

Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации и задания на каникулярный период.

Содержание программы II года обучения

• **Вводное занятие.2часа**

Теория(2ч.):

Знакомство с планом обучения в учебном году. Осмотр мест занятий. Рекомендуемая спортивная и туристская одежда и обувь осенний, зимний и весенний периоды занятий. Разговор о дисциплине на занятиях.

• **Общая физическая подготовка.32часов**

Теория(4ч.):

Краткие сведения о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств. Виды двигательных и психических качеств, а также особенности их развития. Виды подготовки в учебном году и предполагаемые результаты. Бег – как универсальное средство повышения работоспособности организма.

Практика(28ч.):

Что такое тренировка как процесс. Беговые задания и их разнообразие по объёму и интенсивности. Разностороннее влияние беговых тренировок на функции организма. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Игры со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий. Выполнение тренировочных заданий.

• **Туристская подготовка. 32 часа**

Теория(10ч.):

Туристский поход от идеи до осуществления. Поход не бывает бесцельным. Инструкции по организации и проведению туристических походов. Стадии разработки похода: Цель, частные задачи, походная документация, руководитель похода, походные бригады, маршрут похода. Походное снаряжение для похода выходного дня. Походное снаряжение для похода с предполагаемым ночлегом (суточный поход). Изучение препятствий находящихся на намеченном маршруте. Подбор снаряжения к намеченному маршруту. Меню похода и время года. Правила разбивки походного лагеря, бивака. Костровые приспособления. Ремонт палаток в походных условиях. Изготовление, усовершенствование туристского снаряжения. Фото и видеосъёмка в походе. Работа бригад по осуществлению частных задач. Заполнение походного журнала и хронометраж похода. Анализ и итоги похода. Наведение верёвочных переправ: 5 необходимых узлов, способ «палиспасть», страховочные системы, приёмы страховки и самостоятельной страховки, траверс склона и его способы. Защитное снаряжение на переправах. Тентовое и палаточное снаряжение. Правила установки палаток. Внутреннее обустройство палаток. Правила владения колющими и режущими предметами. Походная аптечка и её применение. Связь в походе. Двигательный режим в зимнем походе или пикнике. Сушение одежды.

Практика (22 ч.):

Составление плана похода соответственно его цели. Разработка маршрута. Назначение руководителя, заместителя, и походных бригад. Меню похода. Ремонт и подготовка снаряжения. Проверка личной и групповой готовности к походу. Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки. Выполнение заданий по способам вязания узлов, наведению переправ, траверса склона. Выполнение заданий по установке палаток различных конструкций. Черчение планов походного лагеря в зависимости от природных, погодных и условий рельефа местности. Комплектование походного рюкзака с учётом правил. Выполнение заданий

по использованию кострового оборудования. Применение шнуров для сушения одежды.

• **Элементы школы выживания.36часа**

Теория(4ч.):

Факторы риска для жизни человека в экстремальных природных условиях. Экстремальные условия нашего региона проживания. Факторы выживания. Первый фактор: всё о холоде и способах согреться, примеры. Укрытия от ветра, виды укрытий, расположение, подготовка к обустройству, обустройство, подъём температуры на открытом и в замкнутом пространстве укрытий. Подручные средства для укрытий. Уменьшение влажности в укрытии. Второй фактор: обеспечение водой а так же её подогрев. Поиск природной пищи. Съедобная растительность и насекомые. Костёр – как наилучшее средство выживания на холоде. Способ собирания растопки и основного горящего материала. Хранение спичек в условиях похода и экстремальных ситуациях. Внимательность, обзор местности, принятие мер для сохранения здоровья и жизни. Прослушивание местности и принятие мер. Виды костров и их назначение. Одежда и обувь для походов в лес. Необходимые знания для походов в лес. Ориентирование по солнцу, явлениям природы, насекомым.

Практика(32ч.):

Техника безопасности в обращении со спичками. Собираение растопочного природного материала
Задания по разведению огня. Задание по собиранию основного горящего вещества. Способы переламывания дров. Наблюдение местности. Использование местности для разведения костра
Задания по разведению различных видов костров. Соревнования по быстрому разведению определённого костра. Зачётные задания. Задания по разведению костра в условиях ветра, темноты, снежных сугробов, дождя. Укрытия: изготовление простейших укрытий типа ветрозащитная стена, навес, шалаш, иглу. Задания по поиску воды. Разогрев воды в различной посуде и костровом оборудовании. Задания по определению сторон горизонта. Задания по прослушиванию местности. Сухпаёк в лесу распределение по часам. Задания по сбору съедобных грибов. Соблюдение двигательного режима в условиях холода. Планирование и исполнение двигательных действий. Разведение сигнальных костров. Безопасное преодоление лесных буреломов. Задания по безопасной переправе через ручей. Использование современных технических средств связи и ориентирования.

Лыжная подготовка (26ч.)

Теория(2ч.):

Хорошее владение техникой лыжных ходов и способов преодоления рельефа местности - это передвижение без задержек, без охлаждения организма и без потери душевного равновесия. Различные условия, влияющие на выбор техники передвижения на лыжах. Элементы строевой подготовки на лыжах. Скользящий лыжный шаг. Более скоростной попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Подъём лесенкой. Подъём ёлочкой. Техники спусков. Безопасные способы остановки на спусках и в конце спусков. Тропление в целине. Места безопасного катания и правила безопасного катания.

Практика(24ч.):

Задания по освоению строевой подготовки. Задания по освоению скользящего лыжного шага. Задания по освоению попеременного двухшажного хода. Задания по освоению одновременного безшажного хода. Задания по освоению одновременного одношажного хода. Задания по освоению техники подъёма способом лесенка и ёлочка. Задания по освоению техники спусков, а так же

техник торможения и остановки в середине спуска и в конце спуска. Задания по освоению ходьбы в целине по одному и в составе группы с применением интервала и дистанции передвижения. Катание с горы с соблюдением правил безопасности. Игры на лыжах. Лыжные соревнования.

- **Ориентирование.12часов**

Теория(4ч.):

Что такое топография. Стороны горизонта. Стороны горизонта относительно нашего посёлка и определение сторон горизонта примечательных искусственных и природных объектов, как в посёлке, так и его окрестности. Приёмы ориентирования по солнцу. Цикл его прохождения по временам года. Способы ориентирования в лесу, в поле, у водоёма.

Практика(8 ч.):

Задание по составлению топографической карты мест занятий, пришкольной и парковой зоны посёлка. Выполнение упражнений по ориентированию используя карту в пришкольной и парковой зонах посёлка. Соревнования по ориентированию.

- **Туристское снаряжение.4часа**

Теория(4ч.):

Рюкзак, виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Правила ношения рюкзака. Переправка рюкзака на переправах. Палатка, конструктивные особенности палаток. Правила установки палаток. Всё о верёвочном снаряжении. Костровое оборудование. Спальное снаряжение. Защитное снаряжение. Вспомогательное снаряжение. Средства коммуникации, фото, видео аппаратура и правила её переноски.

- **Организация похода выходного дня суточного похода.14часов**

Теория(4ч.):

Идея похода, его целесообразность. Определение цели похода. Определение даты или сроков похода. Руководитель похода, его права и обязанности. Структурный состав помощников руководителя похода. Определение задач и этапов подготовки похода. Определение бригад и их задачи. Построение маршрута в соответствии с целью похода. Сбор необходимой информации и выполнение задач по подготовке похода. Собрание бригад для отчёта о подготовке похода. Собрание перед выходом для определения окончательного состава, новых задач уже сформированных бригад и вновь сформированных на поход.

Практика(10ч.):

Коллективное задание по определению цели похода . Коллективное задание по определению задач при подготовке похода. Коллективное определение бригад и учебное распределение заданий бригадам. Собрание бригад для отчёта о выполненных заданиях и поручениях. Коллективная разработка места назначения, маршрута движения и предполагаемое обустройство лагеря с использованием спутниковой карты. Составление хронометража похода. Пробное составление походного журнала.

- **Организация и проведение туристических и спортивных соревнований 10часов**

Теория(2ч.):

Как подготовить игровые челночные эстафеты. Как подготовить простейшие задания по ориентированию с использованием топографических карт. Правила спортивного ориентирования. Правила зимнего спортивного ориентирования и его виды. Туристская полоса препятствий.

Практика(8ч.):

Коллективная разработка и подготовка полосы препятствий для соревнований по туризму. Проведение. Подготовка челночных эстафет и их проведение. Подготовка и проведение соревнований по сп. ориентированию в коллективе. Промежуточные зачётные задания. Итоговые зачётные задания.

• Инструктажи по ОБЖД. Безопасные походы. 4 часов

Теория(4ч.):

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы.
Соблюдение мер безопасности в походе . Дисциплина в походе. ТБ при обращении с огнём, колюще – режущими предметами.
Объективные опасности:технически сложные участки, стихийные бедствия.
Субъективные опасности: недостаточная подготовка участников похода, слабая подготовка похода до выхода. Инструктажи по ОБЖД.

• Оказание первой медицинской помощи.6часов

Теория(2ч.):

Походный травматизм и его причины. Заболевания в походе и условия их возникновения.
Дисциплина в походах и на занятиях. Средства личной гигиены на тренировках и в походах.
Комплектование, хранение и транспортировка походной аптечки. Виды первой помощи.
Ядовитые растения, насекомые, змеи.

Практика(4ч.):

Формирование походной аптечки. Средства личной гигиены на тренировках и в походах.
Задания по остановке кровотечения лёгких порезов условно пострадавшему.
Изготовление носилок из подручных средств.

• Поход выходного дня 108 часов.

Практика(108 ч.):

Составление примерного календарного плана походов. Определение целей походов.
Разработка единого плана мероприятий по подготовке похода, его стадий. Разработка формы журнала похода.
Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно –развлекательного мероприятия.
Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.

- **Итоговое занятие. 2 часа**

Теория(2ч.):

Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации и задания на каникулярный период.

Содержание программы III года обучения

- **Вводное занятие. 2 часа**

Теория(2ч.):

Знакомство с планом обучения в учебном году. Осмотр мест занятий. Рекомендуемая спортивная и туристская одежда и обувь осенний, зимний и весенний периоды занятий. Разговор о дисциплине на занятиях.

- **Общая физическая подготовка. 40 часов**

Теория(2ч.):

Краткие сведения о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств. Виды двигательных и психических качеств, а также особенности их развития. Виды подготовки в учебном году и предполагаемые результаты. Бег – как универсальное средство повышения работоспособности организма.

Практика(38ч.):

Что такое тренировка как процесс. Беговые задания и их разнообразие по объёму и интенсивности. Разностороннее влияние беговых тренировок на функции организма. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Игры со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий. Выполнение тренировочных заданий.

- **Туристская подготовка. 42 часа**

Теория(10ч.):

Туристский поход от идеи до осуществления. Поход не бывает бесцельным. Инструкции по организации и проведению туристических походов. Стадии разработки похода: Цель, частные задачи, походная документация, руководитель похода, походные бригады, маршрут похода. Походное снаряжение для похода выходного дня. Походное снаряжение для похода с предполагаемым ночлегом (суточный поход). Изучение препятствий находящихся на намеченном маршруте. Подбор снаряжения к намеченному маршруту. Меню похода и время года. Правила разбивки походного лагеря, бивака. Костровые приспособления. Ремонт палаток в походных условиях. Изготовление, усовершенствование туристского снаряжения. Фото и видеосъёмка в походе. Работа бригад по осуществлению частных задач. Заполнение походного журнала и хронометраж похода. Анализ и итоги похода. Наведение верёвочных переправ: 5 необходимых узлов, способ «палиспаст», страховочные системы, приёмы страховки и самостоятельной страховки, траверс склона и его способы. Защитное снаряжение на переправах. Тентовое и палаточное снаряжение. Правила установки палаток. Внутреннее обустройство палаток. Правила владения колющими и режущими предметами. Походная аптечка и её применение. Связь в походе. Двигательный режим в зимнем походе или пикнике. Сушение одежды.

Практика (32 ч.):

Составление плана похода соответственно его цели. Разработка маршрута. Назначение руководителя, заместителя и походных бригад. Меню похода. Ремонт и подготовка

снаряжения. Проверка личной и групповой готовности к походу. Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки. Выполнение заданий по способам вязаний узлов, наведению переправ, траверса склона. Выполнение заданий по установке палаток различных конструкций. Черчение планов походного лагеря в зависимости от природных, погодных и условий рельефа местности. Комплектование походного рюкзака с учётом правил. Выполнение заданий по использованию кострового оборудования. Применение шнуров для сушения одежды.

• **Элементы школы выживания.32часа**

Теория(4ч.):

Факторы риска для жизни человека в экстремальных природных условиях. Экстремальные условия нашего региона проживания. Факторы выживания. Первый фактор: всё о холоде и способах согреться, примеры. Укрытия от ветра, виды укрытий, расположение, подготовка к обустройству, обустройство, подъём температуры на открытом и в замкнутом пространстве укрытий. Подручные средства для укрытий. Уменьшение влажности в укрытии. Второй фактор: обеспечение водой а так же её подогрев. Поиск природной пищи. Съедобная растительность и насекомые. Костёр – как наилучшее средство выживания на холоде. Способ собирания растопки и основного горящего материала. Хранение спичек в условиях похода и экстремальных ситуациях. Внимательность, обзор местности, принятие мер для сохранения здоровья и жизни. Прослушивание местности и принятие мер. Виды костров и их назначение. Одежда и обувь для походов в лес. Необходимые знания для походов в лес. Ориентирование по солнцу, явлениям природы, насекомым.

Практика(28ч.):

Техника безопасности в обращении со спичками. Собираение растопочного природного материала. Задания по разведению огня. Задание по собиранию основного горящего вещества. Способы переламывания дров. Наблюдение местности. Использование местности для разведения костра. Задания по разведению различных видов костров. Соревнования по быстрому разведению определённого костра. Зачётные задания. Задания по разведению костра в условиях ветра, темноты, снежных сугробов, дождя. Укрытия: изготовление простейших укрытий типа ветрозащитная стена, навес, шалаш, иглу. Задания по поиску воды. Разогрев воды в различной посуде и костровом оборудовании. Задания по определению сторон горизонта. Задания по прослушиванию местности. Сухпаёк в лесу распределение по часам. Задания по сбору съедобных грибов. Соблюдение двигательного режима в условиях холода. Планирование и исполнение двигательных действий. Разведение сигнальных костров. Безопасное преодоление лесных буреломов. Задания по безопасной переправе через ручей. Использование современных технических средств связи и ориентирования.

Лыжная подготовка (32ч.)

Теория(2ч.):

Хорошее владение техникой лыжных ходов и способов преодоления рельефа местности - это передвижение без задержек, без охлаждения организма и без потери душевного равновесия. Различные условия, влияющие на выбор техники передвижения на лыжах. Элементы строевой подготовки на лыжах. Скользящий лыжный шаг. Более скоростной попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Подъём лесенкой. Подъём ёлочкой. Техники спусков. Безопасные способы остановки на спусках и в конце спусков. Тропление в целине. Места безопасного катания и правила безопасного катания.

Практика(30ч.):

Задания по освоению строевой подготовки. Задания по освоению скользящего лыжного шага. Задания по освоению попеременного двухшажного хода. Задания по освоению одновременного

безшажного хода. Задания по освоению одновременного одношажного хода. Задания по освоению техники подъёма способом лесенка и ёлочка. Задания по освоению техники спусков, а так же техник торможения и остановки в середине спуска и в конце спуска. Задания по освоению ходьбы в целине по одному и в составе группы с применением интервала и дистанции передвижения. Катание с горы с соблюдением правил безопасности. Игры на лыжах. Лыжные соревнования.

- **Ориентирование.12часов**

Теория(4ч.):

Что такое топография. Стороны горизонта. Стороны горизонта относительно нашего посёлка и определение сторон горизонта примечательных искусственных и природных объектов, как в посёлке, так и его окрестности. Приёмы ориентирования по солнцу. Цикл его прохождения по временам года. Способы ориентирования в лесу, в поле, у водоёма.

Практика(8 ч.):

Задание по составлению топографической карты мест занятий, пришкольной и парковой зоны посёлка. Выполнение упражнений по ориентированию используя карту в пришкольной и парковой зонах посёлка. Соревнования по ориентированию.

- **Туристское снаряжение.4часа**

Теория(4ч.):

Рюкзак, виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Правила ношения рюкзака. Переправка рюкзака на переправах. Палатка, конструктивные особенности палаток. Правила установки палаток. Всё о верёвочном снаряжении. Костровое оборудование. Спальное снаряжение. Защитное снаряжение. Вспомогательное снаряжение. Средства коммуникации, фото, видео аппаратура и правила её переноски.

- **Организация похода выходного дня суточного похода.20часов**

Теория(4ч.):

Идея похода, его целесообразность. Определение цели похода. Определение даты или сроков похода. Руководитель похода, его права и обязанности. Структурный состав помощников руководителя похода. Определение задач и этапов подготовки похода. Определение бригад и их задачи. Построение маршрута в соответствии с целью похода. Сбор необходимой информации и выполнение задач по подготовке похода. Собрание бригад для отчёта о подготовке похода. Собрание перед выходом для определения окончательного состава, новых задач уже сформированных бригад и вновь сформированных на поход.

Практика(16ч.):

Коллективное задание по определению цели похода . Коллективное задание по определению задач при подготовке похода. Коллективное определение бригад и учебное распределение заданий бригадам. Собрание бригад для отчёта о выполненных заданиях и поручениях. Коллективная разработка места назначения, маршрута движения и предполагаемое обустройство лагеря с использованием спутниковой карты. Составление хронометража похода. Пробное составление походного журнала.

- **Организация и проведение туристических и спортивных соревнований.10часов**

Теория(2ч.):

Как подготовить игровые челночные эстафеты. Как подготовить простейшие задания по ориентированию с использованием топографических карт. Правила спортивного ориентирования. Правила зимнего спортивного ориентирования и его виды. Туристская полоса препятствий.

Практика(8ч.):

Коллективная разработка и подготовка полосы препятствий для соревнований по туризму.

Проведение. Подготовка челночных эстафет и их проведение. Подготовка и проведение соревнований по сп. ориентированию в коллективе. Промежуточные зачётные задания. Итоговые зачётные задания.

• **Основы ОБЖД, Основы безопасности в походе Связь в походе. 4 часов**

Теория(4ч.):

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы.

Соблюдение мер безопасности в походе. Дисциплина в походе. ТБ при обращении с огнём, колюще – режущими предметами. Связь в походе.

Объективные опасности: технически сложные участки, стихийные бедствия.

Субъективные опасности: недостаточная подготовка участников похода, слабая подготовка похода до выхода. Инструктажи по ОБЖД.

• **Оказание первой медицинской помощи. 6 часов**

Теория(2ч.):

Походный травматизм и его причины. Заболевания в походе и условия их возникновения. Дисциплина в походах и на занятиях. Средства личной гигиены на тренировках и в походах.

Комплектование, хранение и транспортировка походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Виды первой помощи. Ядовитые растения, насекомые, змеи.

Практика(4ч.):

Формирование походной аптечки. Средства личной гигиены на тренировках и в походах. Задания по остановке кровотечения лёгких порезов условно пострадавшему. Изготовление носилок из подручных средств.

• **Поход выходного дня. 118 часов**

Теория(4ч.):

Составление примерного календарного плана походов. Определение целей походов.

Разработка единого плана мероприятий по подготовке похода, его стадий. Разработка формы журнала похода.

Практика(114 ч.):

Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно –развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.

• **Итоговое занятие. 2 часа**

Теория(2ч.):

Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации и задания на каникулярный период.

1.4 Планируемые результаты

Организация деятельности по программе «Пилигрим» создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- Жизненная самостоятельность, находчивость;
- Внимательность в условиях дикой природы, творческого подхода к заданиям;
- Гуманное отношение к природе, потребность общения с природой;
- Умение самостоятельно организовать и провести пикник, поход выходного дня.

Предметные результаты

- Освоение нескольких комплексов общеразвивающих упражнений;
- Приобретение знаний и умений в смежной области, такой как лыжный спорт.
- Приобретение знаний и умений в области туризма, предусмотренных программой;
- Приобретение навыков социальной активности;
- Приобретение необходимых знаний и умений по оказанию первой медицинской помощи;

Метапредметные результаты

- Умение работать в команде;
- Умение самостоятельно определять цели похода, безопасный маршрут и составлять планы по подготовке к походу.
- Определение действий, сосредоточенность на решении проблем, связанных с аварийной ситуацией а также внештатной ситуацией.
- Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской деятельности;
- Способность и готовность к самостоятельному поиску решений по выходу из трудных, порой неожиданных обстоятельств.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Промежуточная аттестация	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	20-25 января	36	252	3 раз в неделю по 7 часов
2 год	1 сентября	31 мая	20-25 января	36	288	3 раза в неделю по 8 часов
3 год	1 сентября	31 мая	20-25 января	36	324	3 раза в неделю по 9 часов

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия объединения проходят в здании ФОЦ «Нефтяник» пгт. Нижний Одес.

Кабинет оборудован ученическими столами двухместными с комплектом стульев;

стол учительский с тумбой и стулья;

шкафы для дидактических материалов, пособий;

школьная доска для наглядного отображения учебного материала;

канцтовары: тетради, кнопки, скрепки, маркеры, карандаши и др.

Перечень туристского оборудования

Статические и динамические верёвки длиной 20 метров 8 шт.

Вспомогательный шнур

Страховочные системы и прилагающееся к ним оборудование 4 шт.

Туристские постройки, расположенные на учебной площадке 10 шт.

Палатки 4 шт.

Спальные мешки 4 шт.

Костровое оборудование и посуда.

Информационное обеспечение

видеофильмы разной тематики по программе.

Методическое обеспечение:

методические сборники;

большая энциклопедия для выживания в аварийных ситуациях;

периодическая печать.

2.3. Формы контроля/аттестации.

Входящий контроль осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель – определить исходный уровень знаний учащихся. Форма контроля: опрос.

Текущий контроль осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения заданий по темам, степени самостоятельности в их выполнении, корректируются недостатки. Контроль знаний осуществляется с помощью заданий педагога (тесты); взаимоконтроля, самоконтроля и др. Они активизируют, стимулируют работу учащихся, позволяют более полно проявлять полученные знания, умения, навыки.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года. Форма контроля: тест, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года. Форма контроля: итоговый поход с выполнением индивидуальных и тестовых заданий.

2.4. Оценочные материалы

I. Теоретическая подготовка ребенка:

Знать термины и понятия изучаемого материала

- *минимальный уровень* (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);
- *средний уровень* (объем усвоенных знаний составляет более ½);
- *максимальный уровень* (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);

Метод выявления знаний устанавливается путём выполнения практических тестовых заданий при проговаривании каждого своего действия.

Оценка: Н- низкий; С- средний; В- высокий

II. Практическая подготовка ребенка:

Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)

- *минимальный уровень* (ребенок выполняет задание предусмотренное программой с подсказками педагога, но без вмешательства педагога в действия ребёнка);
- *средний уровень* (ребёнок выполняет тестовое или иное задание без вмешательства педагога, но допускает неточности в выполнении или не аккуратность в выполнении);
- *максимальный уровень* (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой и выполняет задание аккуратно, уверенно и без ошибок);

Метод выявления знаний устанавливается путём выполнения практических тестовых заданий и контрольных упражнений.

Оценка: Н- низкий; С- средний; В- высокий

III. Общие учебные умения и навыки ребенка:

Владение вспомогательным туристским оборудованием, проявление повышенного интереса к под-темам, самостоятельный поиск ответов или информации об изучаемом предмете или явлении. Морально - волевые качества в физическом воспитании, умение принимать правильные решения, действовать изобретательно, порой новаторски. Победа на соревнованиях.

Метод поощрения, как оценка успеха ребёнка.

- *всегда максимальный уровень* (ребёнку предлагается поощрительный приз, выполнение развлекательной программы, награждение грамотой).

2.5. Методические материалы

Руководитель учебного объединения должен иметь опыт участия в туристских походах, путешествиях и соревнованиях. Для проведения отдельных занятий могут приглашаться специалисты.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед обучающимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель— экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании или соревновании по спортивному ориентированию ит.д.

Одновременно следует добиваться, чтобы обучающиеся хорошо понимали, что ведущей целью занятий является многодневное путешествие.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели занятия, подготовленности группы и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы.

Поход протяженностью в несколько километров явится хорошей тренировкой перед многодневным путешествием, а фиксация наблюдений поможет в будущих путешествиях и экспедициях вести содержательные записи для отчета. После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы делают фотомонтаж, другие обрабатывают дневник. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допустить перегрузки обучающихся.

Содержание занятий следует постепенно усложнять. Например, от бесед о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок – к однодневным походам.

Руководитель должен обеспечить условия для безопасного проведения походов, путешествий. С этой целью ему необходимо подробно ознакомиться с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) обучающимися, воспитанниками и студентами РФ, узнать о всех особенностях маршрута, в зимних походах своевременно договориться о ночлеге в сельских школах, строго придерживаться норм переходов, советов по проведению купания; научить участников похода преодолевать препятствия, приемам самоконтроля; уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Распределять обязанности в каждом походе следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались различные члены объединения. Это позволит к началу многодневного путешествия выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

В первые месяцы занятий необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать о плане занятий и мероприятий, об условиях их проведения, о личном снаряжении юных туристов.

У каждого обучающегося объединения должна быть записная книжка, куда записываются все сведения, услышанные на занятиях, заносятся впечатления о походах и экскурсиях.

Занятия целесообразно организовать таким образом: одно теоретическое или практическое (или совмещенное – в начале теория, затем практика) занятие в неделю в помещении один-два похода или практических занятий на местности.

Часть работ (копирование карт, печатание фотографий, закупка продуктов и т.п.) выполняются участниками кружка как на занятиях, так и как домашнее задание. По отдельным темам такого задания могут планироваться консультации.

Многодневное путешествие осуществляется во время каникул в соответствии с темой и планом объединения. Длительность его зависит от возраста и подготовленности участников, отдаленности района похода, материальных затрат и других условий. Туристское многодневное путешествие проводится сроком до 3 дней или более (в зависимости от условий). Собранные в многодневном путешествии материалы частично обрабатываются сразу по возвращении из похода, а окончательно – с началом занятий в школе. Составление отчета, коллекций, изготовление иллюстрированной схемы маршрута, оформление дневника, подготовка к вечеру являются заключительным этапом путешествия.

На занятиях, в походах, соревнованиях и экскурсиях обучающиеся «Пилигрим» должны научиться:

- определять цель и выявлять частные задачи похода;
- решать частные задачи по подготовке и проведению похода;
- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- пользоваться спутниковой картой;
- составлять топографические карты местности;
- наводить переправы через ручьи;
- находить удобные места для стоянок и правильно разбивать лагерь;
- пользоваться складками местности и природными объектами для сохранения во-первых, здоровья, во-вторых, жизни себя и своих спутников;
- наблюдать за условиями местности и погоды;
- определять стороны горизонта в любой незнакомой местности;
- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь, ставить палатку, разводить костер, готовить пищу;
- формировать аптечку в автономных условиях, упаковать;
- знать инструкции некоторых особо важных препаратов аптечки;
- знать когда и где накладывать шину;
- изготавливать транспортировочное средство;
- переносить пострадавшего на изготовленном транспортировочном средстве;
- развести огонь в любое время года и в любых погодных условиях;
- составлять и вести журнал похода;
- хорошо владеть колющим и режущим оборудованием лагеря;
- разрабатывать и проводить соревнования в игровой форме;
- добывать природную пищу.

2.6 Воспитательная работа

Цель: воспитание развитой и социально ответственной личности, создание условий и возможностей для самореализации каждого ребенка через реализацию воспитательного потенциала дополнительной образовательной общеобразовательной программы

Задачи:

- поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися на занятиях;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

№	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1	«Безопасность на дороге»	Сентябрь	Просмотр презентации «В стране дорожных знаков», беседа.
4	«Безопасный интернет»	Октябрь	Просмотр видеоролика «Безопасный интернет», беседа.
	«Вместе мы - Россия»	Ноябрь	Викторина.
5	« Интернет даёт совет »	Декабрь	Интерактивна игра к Всемирному дню компьютерной грамотности
6	« Время сказочных затей»	Декабрь	Украшение помещения, игровая программа.
6	«По страницам великих открытий»	Январь	Просмотр презентации «По страницам великих открытий» к Дню Российской науки. Беседа
7	«День защитника Отечества»	Февраль	Просмотр презентации «Под солдатской звездой». Беседа.
9	«Число восьмое - не простое»	Март	Просмотр презентации «Международный женский день». Беседа.
10	«День космонавтики»	Апрель	Просмотр презентации, участие в интерактивной игре "Галактика хорошего настроения"
11	«День Победы»	Май	Виртуальный тур по Мамаеву кургану. Участие в акции «Окна Победы». Беседа.
1	Участие в муниципальных, региональных, всероссийских конкурсах	В течение года	
2	Индивидуальное консультирование родителей, родительские чаты.	В течение года (по мере необходимости)	

2.7. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.)
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)
4. Приказ Минобрнауки России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
6. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) в Республике Коми».
7. Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
8. Устав МБУДО «ЦДОД» пгт. Нижний Одес.

Список методической литературы:

1. Грицак Ю.П. Организация самодеятельного туризма. [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов специальности «туризм». – Харьков: Экограф, 2008 – 164 с.. режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/grycak.htm
2. Джон «Лафти» Уайзман «Выживание везде и всегда». [Текст]: М.: издательство АСТ, 2019 – 672 с..
3. Евич Ю.Ю. учебник выживания в экстремальных ситуациях. – [электронный ресурс]: - г. Тула «Тульская типография», 2018 – 304 с. режим доступа: <https://www.chitai-gorod.ru/catalog/book/1178668/>

Календарный учебно – тематический план занятий

№	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	01.09.	Беседа	2	Вводное Знакомство с планом обучения в учебном году. Осмотр мест занятий. Рекомендуемая спортивная и туристская одежда и обувь осенний, зимний и весенний периоды занятий. Разговор о дисциплине на занятиях.	Рефлексия
			40	Общая физическая подготовка	
1.	08.09	Тренировка	2	Развитие: общей выносливости, гибкости, быстроты, силы, координации движений посредством комплекса упражнений.	Показ Наблюдение
2.	15.09	Тренировка	2	Развитие: общей выносливости, гибкости, быстроты, силы, координации движений - усложнение заданий.	Показ Наблюдение
3.	22.09	Тренировка	2	Развитие: общей выносливости, гибкости, быстроты, силы, координации движений посредством усложнения заданий.	Показ Наблюдение
4.	29.09	Тренировка	2	Развитие: общей выносливости, гибкости, быстроты, силы, координации движений посредством комплекса упражнений.	Наблюдение
5.	06.10.	Тренировка	2	Развитие: общей выносливости, гибкости, быстроты, силы, координации движений посредством комплекса упражнений.	Наблюдение
6.	13.10.	Тренировка	2	Развитие: общей выносливости, гибкости, быстроты, силы, координации движений посредством комплекса упражнений.	Наблюдение

7.	20.10.	Тренировка	2	Развитие: общей выносливости, гибкости, быстроты, силы, координации движений посредством комплекса упражнений.	Наблюдение
8.	27.10.	Тренировка	2	Развитие: общей выносливости, гибкости.	Наблюдение
9.	03.11.	Тренировка	2	Развитие: гибкости, силы, координации движений, прыгучести, посредством комплекса упражнений.	Показ Наблюдение
10.	10.11.	Тренировка	2	Развитие: общей выносливости, гибкости, быстроты, силы, координации движений посредством комплекса упражнений.	Наблюдение
11.	17.11.	Тренировка	2	Развитие: общей выносливости, гибкости, быстроты, силы, координации движений посредством комплекса упражнений.	Наблюдение
12.	24.11.	Тренировка	2	Развитие: гибкости, силы, координации движений, прыгучести, посредством комплекса упражнений.	Показ Наблюдение
13.	08.12.	Тренировка	2	Развитие: гибкости, силы, координации движений, прыгучести, посредством комплекса упражнений.	Показ Наблюдение
14.	22.12.	Тренировка	2	Развитие: гибкости, силы, координации движений, прыгучести, посредством комплекса упражнений.	Показ Наблюдение
15.	05.01.	Тренировка	2	Развитие: гибкости, силы, координации движений, прыгучести, посредством комплекса упражнений.	Наблюдение
16.	19.01.	Тренировка	2	Развитие: гибкости, силы, координации движений, прыгучести, посредством комплекса упражнений.	Наблюдение
17.	02.02.	Тренировка	2	Развитие: гибкости, силы, координации движений, прыгучести, посредством комплекса упражнений.	Наблюдение
18.	16.02.	Тренировка	2	Развитие: гибкости, силы, координации движений, прыгучести, посредством комплекса упражнений.	Наблюдение
19.	20.04.	Тренировка	2	Развитие: гибкости, силы,	Наблюдение

				координации движений, прыгучести, посредством комплекса упражнений.	
20.	27.04.	Тренировка	2	Развитие: гибкости, силы, координации движений, прыгучести, посредством комплекса упражнений.	Наблюдение
			2	Лыжная подготовка, как основа лыжного похода (теория)	
1.	05.12.	Беседа	1	Хорошее владение техникой лыжных ходов и способов преодоления рельефа местности - это передвижение без задержек, без охлаждения организма и без потери душевного равновесия. Различные условия, влияющие на выбор техники передвижения на лыжах. Элементы строевой подготовки на лыжах.	Рефлексия
2.	19.12.	Беседа	1	Скользкий лыжный шаг. Более скоростной попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Подъём лесенкой. Подъём ёлочкой. Техники спусков. Безопасные способы остановки на спусках и в конце спусков. Тропление в целине. Места безопаснокатания и правила безопасного катания.	Рефлексия
			30	Лыжная подготовка, как основа лыжного похода (практика)	
1.	01.12.	Тренировка	2	Задания по освоению строевой подготовки. Задания по освоению скользящего лыжного шага.	Рассказ Показ Наблюдение
2.	15.12.	Тренировка	2	Задания по освоению строевой подготовки. Задания по освоению скользящего лыжного шага.	Рассказ Показ Наблюдение
3.	29.12	Тренировка	2	Задания по освоению строевой подготовки. Задания по освоению скользящего лыжного шага.	Рассказ Показ Наблюдение
4.	12.01	Тренировка		Задания по освоению попеременного двухшажного хода.	Рассказ Показ Наблюдение
5.	26.01	Тренировка	2	Задания по освоению попеременного двухшажного хода.	Рассказ Показ Наблюдение
6.	09.02	Тренировка	2	Задания по освоению попеременного двухшажного	Рассказ Показ

				хода.	Наблюдение
7.	02.03.	Тренировка	2	Задания по освоению попеременного двухшажного хода.	Рассказ Показ Наблюдение
8.	09.03	Тренировка	2	Задания по освоению одновременного безшажного хода. Задания по освоению одновременного одношажного хода.	Рассказ Показ Наблюдение
9.	16.03.	Тренировка	2	Задания по освоению одновременного безшажного хода. Задания по освоению одновременного одношажного хода.	Рассказ Показ Наблюдение
10.	23.03.	Тренировка	2	Задания по освоению одновременного безшажного хода. Задания по освоению одновременного одношажного хода.	Рассказ Показ Наблюдение
11.	30.03	Тренировка	2	Задания по освоению одновременного безшажного хода. Задания по освоению одновременного одношажного хода.	Рассказ Показ Наблюдение
12.	03.04	Тренировка	2	Задания по освоению техники подъёма способом лесенка и ёлочка. Задания по освоению техники спусков, а так же техник торможения и остановки в середине спуска и в конце спуска.	Рассказ Показ Наблюдение
13.	06.04	Тренировка	2	Задания по освоению техники подъёма способом лесенка и ёлочка. Задания по освоению техники спусков, а так же техник торможения и остановки в середине спуска и в конце спуска.	Рассказ Показ Наблюдение
14.	10.04	Тренировка	2	Задания по освоению ходьбы в целине по одному и в составе группы с применением интервала и дистанции передвижения.	Рассказ Показ Наблюдение
15.	13.04	Тренировка	2	Катание с горы с соблюдением правил безопасности. Игры на лыжах. Лыжные соревнования.	Рассказ Показ Наблюдение
16.	17.04	Тренировка	2	Катание с горы с соблюдением правил безопасности. Игры на лыжах. Лыжные соревнования.	Рассказ Показ Наблюдение

			10	Туристская подготовка (теория)	
1.	03.09.	Беседа	1.	Туристский поход от идеи до осуществления. Поход не бывает бесцельным.	Рефлексия
2.	05.11.	Беседа	1.	Инструкции по организации и проведению туристических походов. Стадии разработки похода: Цель, частные задачи, походная документация, руководитель похода, походные бригады, маршрут похода.	Рефлексия
3.	24.09	Беседа	1.	Походное снаряжение для похода выходного дня. Походное снаряжение для похода с предполагаемым ночлегом (суточный поход).	Рефлексия
4.	10.09.	Беседа	1.	Изучение препятствий находящихся на намеченном маршруте. Подбор снаряжения к намеченному маршруту. Меню похода и время года.	Рефлексия
5.	01.10.	Беседа	1.	Правила разбивки походного лагеря, бивака. Костровые приспособления. Ремонт палаток в походных условиях. Изготовление, усовершенствование туристского снаряжения	Рефлексия
6.	08.10.	Беседа	1.	Фото и видеосъёмка в походе. Работа бригад по осуществлению частных задач. Заполнение походного журнала и хронометраж похода. Анализ и итоги похода.	Рефлексия
7.	17.09	Беседа	1.	Наведение верёвочных переправ: 5 необходимых узлов, способ «палиспа́ст», страховочные системы, приёмы страховки и самостоятельной страховки, траверс склона и его способы. Защитное снаряжение на переправах.	Рефлексия

8.	17.09	Беседа	1.	Тентовое и палаточное снаряжение. Правила установки палаток. Внутреннее обустройство палаток.	Рефлексия
9.	15.10.	Беседа	1.	Правила владения колющими и режущими предметами. Походная аптечка и её применение. Связь в походе.	Рефлексия
10.	22.10.	Беседа	1.	Двигательный режим в зимнем походе или пикнике. Сушение одежды.	Рефлексия
			32	Туристская подготовка (Практика)	
1.	03.09.	Тренировка	2	Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки.	Рефлексия Наблюдение
2.	10.09	Тренировка	2	Выполнение заданий по способам вязаний узлов и наведению переправ.	Рефлексия Наблюдение
3.	17.09	Тренировка	2	Выполнение заданий по установке палаток различных конструкций.	Рефлексия Наблюдение
4.	01.10.	Тренировка	2	Выполнение заданий по способам вязаний узлов, наведению переправ, траверса склона.	Рефлексия Наблюдение
5.	08.10	Тренировка	2	Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки	Рефлексия Наблюдение
6.	15.10.	Тренировка	2	Выполнение заданий по установке палаток различных конструкций.	Рефлексия Наблюдение
7.	22.10.	Тренировка	2	Выполнение заданий по способам вязаний узлов, наведению переправ, траверса склона.	Рефлексия Наблюдение

8.	29.10.	Тренировка	2	Выполнение заданий по способам вязаний узлов, наведению переправ, траверса склона.	Рефлексия Наблюдение
9.	05.11.	Тренировка	2	Составление плана похода соответственно его цели.	Рефлексия Наблюдение
10.	12.11.	Тренировка	2	Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки	Рефлексия Наблюдение
11.	19.11.	Тренировка	2	Назначение руководителя, заместителя, и походных бригад. Меню похода.	Рефлексия Наблюдение
12.	26.11.	Тренировка	2	Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки.	Рефлексия Наблюдение
13.	03.12.	Тренировка	2	Разработка маршрута.	Рефлексия Наблюдение
14.	10.12.	Тренировка	2	Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки.	Тест Рефлексия
15.	17.12.	Тренировка	2	Ремонт и подготовка снаряжения.	Рефлексия Наблюдение
16.	24.12.	Тренировка	2	Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки.	Рефлексия Наблюдение
17.	31.12.	Тренировка	2	Черчение планов походного лагеря в зависимости от природных, погодных и условий рельефа местности.	Рефлексия Наблюдение
18.	07.01.	Тренировка	2	Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки. Выполнение заданий по использованию кострового оборудования.	Рефлексия Наблюдение
19.	14.01.	Тренировка	2	Комплектование походного рюкзака с учётом правил. Проверка личной и групповой готовности к походу.	Рефлексия Наблюдение
20.	21.01	Тренировка	2	Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки. Выполнение заданий по использованию кострового оборудования.	Рефлексия Наблюдение
21.	28.01	Тренировка	2	Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки. Выполнение заданий по использованию кострового оборудования.	Рефлексия Наблюдение
22.	04.02	Тренировка	2	Комплектование походного рюкзака с учётом правил. Проверка личной и групповой готовности к походу. Применение шнуров для сушения одежды.	Рефлексия Наблюдение
23.	11.02	Тренировка	2	Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки. Выполнение заданий по использованию кострового оборудования.	Рефлексия Наблюдение
24.	18.02	Тренировка	2	Составление плана похода соответственно его цели. Разработка маршрута. Назначение руководителя, заместителя, и походных бригад. Меню похода. Комплектование походного рюкзака с учётом	Рефлексия Наблюдение

				правил.Проверкаличной игрупповой готовностикпоходу.	
2 5.	25.02 .	Тренировка	2	Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки. Выполнение заданий по использованию кострового оборудования.	Рефлексия Наблюдение
2 6.	04.03 .	Тренировка	2	Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки. Выполнение заданий по использованию кострового оборудования.	Рефлексия Наблюдение
2 7.	11.03 .	Тренировка	2	Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки. Выполнение заданий по использованию кострового оборудования.	Тест Рефлексия
2 8.	18.03 .	Тренировка	2	Выполнение заданий по разведению огня с использованием различной растопки. Выполнение заданий по использованию кострового оборудования.	Тест Рефлексия
2 9.	06.05 .	Тренировка	2	Выполнение заданий по установке палаток различных конструкций.	Тест Рефлексия
3 0.	13.05 .	Тренировка	2	Выполнение заданий по способам вязаний узлов, наведению переправ, траверса склона.	Рефлексия Наблюдение
3 1	20.05 .	Тренировка	2	Выполнение заданий по способам вязаний узлов, наведению переправ, траверса склона.	Тест Рефлексия
3 2.	27.05 .	Тренировка	2	Выполнение заданий по установке палаток различных конструкций.	Тест Рефлексия
			4	Элементы школы выживания (теория)	
1.	29.10 .	Беседа	1	Факторы риска для жизни человека в экстремальных природных условиях. Экстремальные условия нашего региона проживания. Факторы выживания. Первый фактор: всё о холоде и способах согреться, примеры. Укрытия от ветра, виды укрытий, расположение, подготовка к обустройству, обустройство, подъём температуры на открытом и в замкнутом пространстве укрытий. Подручные средства для укрытий. Уменьшение влажности в укрытии. Второй фактор: обеспечение водой а так же её подогрев. Поиск природной пищи. Съедобная растительность и насекомые.	Рефлексия
2.	12.11.	Беседа	1	Костёр – как наилучшее средство выживания на холоде. Способ собирания растопки и основного горящего материала. Хранение спичек в условиях похода и экстремальных ситуациях.Виды костров и их назначение.	Рефлексия
3.	19.11.	Беседа	1	Внимательность, обзор местности, принятие мер для сохранения здоровья и жизни. Прослушивание местности и принятие мер. Ориентирование по солнцу, явлениям природы, насекомым.	Рефлексия
4.	26.11.	Беседа	1	Одежда и обувь для походов в лес. Необходимые	Рефлексия

				знания для походов в лес.	
			28	Элементы школы выживания (практика)	
1.	12.09.	Тренировка	2	Техника безопасности в обращении со спичками. Собираание растопочного природного материала	Показ Рассказ Рефлексия Наблюдение
2.	26.09.	Тренировка	2	Задания по разведению огня. Задание по собиранию основного горящего вещества.	Показ Рассказ Рефлексия Наблюдение
3.	10.10.	Тренировка	2	Сухпаёк в лесу распределение по часам. Задания по сбору съедобных грибов.	Показ Рассказ Рефлексия Наблюдение
4.	24.10.	Тренировка	2	Разогрев воды в различной посуде и костровом оборудовании. Задания по определению сторон горизонта. Задания по прослушиванию местности.	Показ Рассказ Рефлексия Наблюдение
5.	07.11.	Тренировка	2	Разведение сигнальных костров. Безопасное преодоление лесных буреломов.	Показ Рассказ Рефлексия Наблюдение
6.	21.11.	Тренировка	2	Задания по безопасной переправе через ручей. Использование современных технических средств связи и ориентирования.	Показ Рассказ Рефлексия Наблюдение
7.	05.12.	Тренировка	2	Способы переламывания дров. Наблюдение местности. Использование местности для разведения костра	Показ Рассказ Рефлексия Наблюдение
8.	19.12.	Тренировка	2	Задания по разведению различных видов костров.	Показ Рассказ Рефлексия Наблюдение
9.	10.10.	Тренировка	2	Соревнования по быстрому разведению определённого костра.	Тест Наблюдение
10.	04.05.	Тренировка	2	Задания по разведению костра в условиях ветра, темноты, снежных сугробов, дождя.	Показ Рассказ Рефлексия Наблюдение
11.	11.05	Тренировка	2	Укрытия: изготовление простейших укрытий типа ветрозащитная стена, навес, шалаш, иглу.	Показ Рассказ Рефлексия Наблюдение
12.	20.05.	Тренировка	2	Задания по поиску воды Соблюдение двигательного режима в условиях холода.	Показ Рассказ

				Планирование и исполнение двигательных действий.	Рефлексия Наблюдение
1 3.	18.05.	Тест	2	Зачётные задания.	Рефлексия
1 4.	25.05.	Тест	2	Зачётные задания.	Рефлексия
			4	Ориентирование (теория)	
1.	11.02	Беседа	1	Что такое топография. Стороны горизонта. Стороны горизонта относительно нашего посёлка	Рассказ Рефлексия
2.	18.02.	Беседа	1	Приёмы ориентирования по солнцу. Цикл его прохождения по временам года. Способы ориентирования в лесу, в поле, у водоёма.	Рассказ Рефлексия
3.	25.02.	Беседа	1	Определение сторон горизонта примечательных искусственных и природных объектов, как в посёлке, так и его окрестности.	Рассказ Рефлексия
4.	01.04.	Беседа	1	Приёмы ориентирования по солнцу. Цикл его прохождения по временам года. Способы ориентирования в лесу, в поле, у водоёма.	Рассказ Рефлексия
			8	Ориентирование (практика)	
1.	12.09.	Тренировка	1	Задание по составлению топографической карты мест занятий, пришкольной и парковой зоны посёлка.	Рефлексия Опрос
2.	12.09.	Тренировка	1	Выполнение упражнений по ориентированию используя карту в пришкольной и парковой зонах посёлка.	Рефлексия
3.	26.09	Тренировка	1	Соревнования по ориентированию.	Тест
4.	03.04.	Тренировка	1	Соревнования по зимнему ориентированию.	Тест
5.	10.04.	Тренировка	2	Соревнования по зимнему ориентированию.	Тест
6.	17.04.	Тренировка	2	Соревнования по зимнему ориентированию.	Тест
			4	Туристское снаряжение (теория)	
1.	04.02	Беседа	1	Рюкзак, виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Правила ношения рюкзака. Переправа рюкзака на переправах.	Рефлексия Опрос
2.	11.02	Беседа	1	Палатка, конструктивные особенности палаток. Правила установки палаток. Спальное снаряжение.	Рефлексия Опрос
3.	18.02	Беседа	1	Костровое оборудование. Вспомогательное снаряжение.	Рефлексия Опрос
4.	25.02.	Беседа	1	Всё о верёвочном снаряжении. Защитное снаряжение. Средства коммуникации, фото, видео аппаратура и правила её переноски.	Рефлексия Опрос
			6	Инструктажи по ОБЖД. Безопасные походы	
1.	12.09.	Беседа	1	Инструктаж по ТБ с электрооборудованием в помещениях. ПДД. Места перехода через проезжую часть в посёлке.	Рассказ Рефлексия

2.	26.09.	Беседа	1	Инструктаж по анти - террористической безопасности. Пожарная безопасность.	Рассказ Рефлексия
3.	05.12.	Беседа	1	Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы.	Рассказ Рефлексия
4.	19.12.	Беседа	1	Соблюдение мер безопасности в походе . Дисциплина в походе. ТБ при обращении с огнём, колюще – режущими предметами.	Рассказ Рефлексия
5.	02.05.	Беседа	1	Объективные опасности: технически сложные участки, стихийные бедствия.	Рассказ Рефлексия
6.	13.05.	Беседа	1	Субъективные опасности: недостаточная подготовка участников похода, слабая подготовка похода до выхода. Инструктажи по ОБЖД.	Рассказ Рефлексия
			4	Организация похода выходного дня суточного похода (теория)	
1.	07.01.	Беседа	1	Идея похода, его целесообразность. Определение цели похода. Определение даты или сроков похода. Руководитель похода, его права и обязанности. Структурный состав помощников руководителя похода.	Рассказ Рефлексия
2.	14.01	Беседа	1	Руководитель похода, его права и обязанности. Структурный состав помощников руководителя похода. Определение задач и этапов подготовки похода. Определение бригад и их задачи.	Рассказ Рефлексия
3.	21.01.	Беседа	1	Собрание бригад для отчёта о подготовке похода. Собрание перед выходом для определения окончательного состава, новых задач уже сформированных бригад и вновь сформированных на поход	Рассказ Рефлексия
4.	28.01.	Беседа	1	Построение маршрута в соответствии с целью похода. Сбор необходимой информации и выполнение задач по подготовке похода.	Рассказ Рефлексия
			1 6	Организация похода выходного дня суточного похода (практика)	
1.	24.10.	Мозговой штурм	2	Коллективное задание по определению цели похода. Коллективное задание по определению задач при подготовке похода.	Показ Рассказ Рефлексия
2.	07.11.	Мозговой штурм	2	Собрание бригад для отчёта о выполненных заданиях и поручениях.	Показ Рассказ Рефлексия
3.	21.11.	Мозговой штурм	2	Коллективная разработка места назначения, маршрута движения и предполагаемое обустройство лагеря с использованием спутниковой карты. Составление хронометража похода.	Показ Рассказ Рефлексия
4.	05.12.	Мозговой штурм	2	Коллективное определение бригад и учебное распределение заданий бригадам. Собрание бригад для отчёта о выполненных заданиях и поручениях.	Показ Рассказ Рефлексия
5.	19.12.	Лекция	2	Пробное составление походного журнала.	Показ Рассказ

		Практикум			Рефлексия
6.	18.03.	Тренинг Практикум	2	Коллективное определение бригад и учебное распределение заданий бригадам. Собрание бригад для отчёта о выполненных заданиях и поручениях.	Показ Рассказ Рефлексия
7.	25.03.	Практикум Тренинг	2	Коллективная разработка места назначения, маршрута движения и предполагаемое обустройство лагеря с использованием спутниковой карты. Составление хронометража похода.	Показ Рассказ Рефлексия
8.	04.02.	Практикум Тренинг	2	Коллективная разработка места назначения, маршрута движения и предполагаемое обустройство лагеря с использованием спутниковой карты. Составление хронометража похода.	Показ Рассказ Рефлексия
			4	Поход выходного дня (теория)	
1.	03.12.	Практикум	1	Составление примерного календарного плана походов.	Показ Рассказ Рефлексия
2.	10.12.	Практикум	1	Определение целей походов. Разработка единого плана мероприятий по подготовке похода, его стадий.	Показ Рассказ Рефлексия
3.	17.12.	Практикум	1	Разработка формы журнала похода.	Показ Рассказ Рефлексия
4.	24.12.	Практикум	1	Разработка формы журнала похода.	Показ Рассказ Рефлексия
			11 4	Поход выходного дня(практика)	
1.	05.09	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно –развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Наблюдение Рефлексия
2.	19.09	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно –развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Наблюдение Рефлексия
3.	03.10.	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно –развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Наблюдение Рефлексия
4.	17.10.	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно –развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Наблюдение Рефлексия
5.	31.10.	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно –развлекательного	Наблюдение

				мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Рефлексия
1 9.	06.03	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно – развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Наблюдение Рефлексия
2 0.	13.03	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно – развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Наблюдение Рефлексия
2 1.	20.03	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно – развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Наблюдение Рефлексия
2 2.	27.03	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно – развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Наблюдение Рефлексия
2 3.	24.04	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно – развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Наблюдение Рефлексия
2 4.	01.05	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно – развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Наблюдение Рефлексия
2 5.	08.05	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно – развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Наблюдение Рефлексия
2 6.	15.05	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно – развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Наблюдение Рефлексия
2 7.	22.05.	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно – развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Наблюдение Рефлексия
2 8.	29.05	Практикум Тренировка	4	Проведение похода выходного дня, зимнего пикника, спортивно – развлекательного мероприятия. Стадии организации, ответственные, проведение, анализ, итоги.	Наблюдение Рефлексия
			2	Организация и проведение туристических и спортивных соревнований(Теория)	
1	29.04	Беседа	1	Как подготовить игровые челночные эстафеты. Как подготовить простейшие задания по ориентированию с использованием топографических карт.	Рассказ Рефлексия
2	04.03.	Беседа	1	Правила спортивного ориентирования. Правила зимнего спортивного ориентирования и его виды. Туристская полоса препятствий.	Рассказ Рефлексия
			6	Организация и проведение туристических и	

				спортивных соревнований(Практика)	
1.	31.12.	Практикум	2	Коллективная разработка и подготовка полосы препятствий для соревнований по туризму.	Рефлексия Наблюдение
2.	29.04	Практикум	2	Проведение. Подготовка челночных эстафет и их проведение.	Рефлексия Наблюдение
3.	11.03.	Практикум тест	1	Подготовка и проведение соревнований по сп. ориентированию в коллективе.	Рефлексия Наблюдение
4.	18.03.	Практикум тест	1	Промежуточные зачётные задания. Итоговые зачётные задания.	Рефлексия Наблюдение
			4	Первая доврачебная помощь (Теория)	
1.	01.04.	Беседа	1	Походный травматизм и его причины. Заболевания в походе и условия их возникновения.	Рефлексия
2.	08.04.	Беседа	1	Дисциплина в походах и на занятиях. Средства личной гигиены на тренировках в походах.	Рефлексия
3.	15.04.	Беседа	1	Комплектование, хранение и транспортировка походной аптечки.	Рефлексия
4.	22.04	Беседа	1	Транспортировка пострадавшего. Виды первой помощи. Ядовитые растения, насекомые, змеи.	Рефлексия
			4	Первая доврачебная помощь (Практика)	
1.	01.04.	Практикум Тренинг	1	Формирование походной аптечки. Средства личной гигиены на тренировках в походах.	Рефлексия
2.	08.04.	Практикум Тренинг	1	Задания по остановке кровотечения лёгких порезов условно пострадавшему.	Рефлексия
3.	15.04.	Практикум Тренинг	1	Задания по остановке кровотечения лёгких порезов условно пострадавшему.	Рефлексия
4.	22.04.	Практикум Тренинг	1	Изготовление носилок из подручных средств.	Рефлексия
			2	Итоговое занятие(Теория)	
1.	31.05.	Беседа	2	Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации и задания на каникулярный период.	Наблюдение

Приложение 2

Дневник самоконтроля

Обучающийся(ая) гр. №... (1 год обучения) УО «Пилигрим»

Дата	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----

Приложение 3

Наименование	Количество—штук(пар)впутешествиях			
	пеших	водных	лыжных	
Рюкзак большой с непромокаемым вкладышем	1	1	1	
Спальный мешок с вкладышем	1	1	1	
Циновка пенопластовая (поролоновый коврик.надувной матрац)	1	1	1	
Обувь основная	1	1	1	
Кеды,кроссовки	1	1	-	
Чулки меховые(меховые тапочки,чуни и т.п.)	-	-	1	
Костюм штормовой	1	1	1	
Костюм тренировочный	1	1	1	
Куртка пуховая,меховая или ватная	-	-	1	
Плащ-накидка	1	1	-	
Свитер шерстяной	1	1	2	
Брюки	1	1	1	
Шорты	1	1	-	
Рейтузы шерстяные	-	-	1	
Ковбойка	1	1	1	
Нижнее белье	2	2	2	
Носки шерстяные	2-3	2-3	3-4	
Носки х/б и капроновые	2-3	2-3	1-2	
Головной убор теплый	-	-	1	
Головной убор легкий	1	1	-	
Плавки	1	1	1	
Рукавицы брезентовые	1*	1*	1	
Варежки меховые,шерстяные	-	-	1-2	
Перчатки	-	1*	1	
Полотенце	1	1	1	
Платки носовые	2	2	2	

Миска,кружка,ложка,нож	компл.	компл.	компл.	
Мешочки(для посуды,белья, мелочей)	3-4	3-4	3-4	
Полевой дневник,карандаш	компл.	компл.	компл.	
Компас системы Андрианова	1	1	1	
Часы с секундной стрелкой	1	1	1	
Очки защитные в жестком футляре	1*	1	1	
Туалетные принадлежности	компл.	компл.	компл.	
Индивидуальный медицинский пакет	1	1	1	
Спички в непромокаемой упаковке	1	1	1	
Мешочек из пластика для документов	1	1	1	
Ледоруб(альпеншток)	-	-	-	

Репшнур	-	-	1	
Моток шпагата	1	1	1	
Карабин альпинистский	-	-	-	
Лыжи туристские	-	-	1	
Крепления лыжные	-	-	1	
Палки лыжные	-	-	1	
Спасательные жилет, круги	-	1	-	
Шнур лавинный	-	-	-	
Бахилы	-	-	1	
Сетка Павловского, накомарник	1*	1*	-	
Стельки запасные	1	1	2	

*Берется в зависимости от конкретных условий путешествия.

Индивидуальная аптечка есть у каждого участника похода и содержит:

Индивидуальный перевязочный пакет или

стерильный бинт

Нестерильный бинт

Йод

Пластырь бактерицидный

Крем для

кожи

Также в индивидуальную аптечку могут входить лекарства, которые по тем или иным причинам принимаются человеком во время путешествия. О приеме этих лекарств необходимо поставить в известность руководителя группы.

Виды укрытий



1



2



3



4



5



6