

Муниципальная автономная образовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа № 165
620137, Екатеринбург, Садовая, 18, тел. (343) 341-76-21
e-mail: school_165@mail.ru
<http://165.uralschool.ru>

Рассмотрена
на Педагогическом совете №1
от 31 августа 2022 года.

Согласовано
директор МАОУ-СОШ № 165
В.В. Васильева 
приказ № 242 от 31.08.2022 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года
Автор-составитель: Спирин Александр Анатольевич
педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

г. Екатеринбург
2024 г.

I. Паспорт программы

Название программы	«Туризм»
Автор-составитель	Спирин Александр Анатольевич
Вид программы	Типовая
Направленность	Туристско-краеведческая
Форма реализации	Очная
Срок реализации	2 года
Возраст обучающихся	11-17 лет
Категория детей	Учащиеся среднего школьного возраста
Уровень освоения программы	Базовая
Краткая аннотация	<p>Программа туристической деятельности для детей и подростков, приходящих в секцию, является модернизированной, комплексной, базового уровня подготовки по туристско-краеведческой направленности дополнительного образования. Программа предоставляет подросткам возможность с пользой организовать свой досуг при условии самостоятельного выбора акцента на конкретные виды деятельности (техника конкретного вида туризма, скалолазание, экология, краеведение, досуговая педагогика и т.п.). Основной такой деятельностью являются богатые традиции уральских туристов.</p> <p>По содержанию, основой которого выступают техники и формы туристической деятельности, она обеспечивает также достижение условий для создания крепкого и деятельного коллектива подростков с общими целями и разделяемыми ценностями в отношении к природе, людям и самому себе. Таким образом, главная цель организации секции туризма - личностное развитие подростка путем включения его в коллективную деятельность в форме организации туристических путешествий и приключений.</p> <p>Учебный план программы составлен из тематических блоков: теория туризма, общая физическая подготовка, техника туризма, походы, экология и безопасность жизнедеятельности. Обучение вместе с временем, зарезервированным для проведения походов, составляют 324 час.</p>

II. Пояснительная записка

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),

О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).

Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года № МР-81/02вн)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391)

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Устав МАОУ-СОШ № 165;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с целью обеспечения адаптации детей к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявления и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Виды учебных занятий и учебных работ:

- лекции;
- практические/самостоятельные работы;
- экскурсии
- тестирование;
- соревнования.

Цель осуществления программы «Туризм» — создание условий для личностного развития и саморазвития подростка путем включения его в коллективную деятельность туристических путешествий и подготовки к ним.

При этом реализуются следующие основные задачи:

1. Формирование специальных навыков, необходимых для совершения зимних и летних туристических путешествий различной степени сложности.
2. Совершение маршрутов туристических путешествий в окрестностях Екатеринбурга и по Уралу, изучение родного края, его исторических и географических особенностей.
3. Создание условий для физического, психологического и нравственного оздоровления и развития подростков.
4. Формирование и укрепление здорового и сплоченного коллектива, развитие таких качеств, как коллективизм, взаимовыручка, ответственность за свое дело.

5. Выработка практических основ экологического мышления через участие в природоохранных мероприятиях.

Формы и методы достижения цели:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Основными средствами подготовки являются практические занятия, тренировки, беседы, обсуждения.

Тренировки проводятся на естественном или искусственном рельефе, в природных условиях и спортивных залах. Нагрузки планируются и подбираются в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся. Широко используются игровой и соревновательный методы, что позволяет избежать монотонности и психологических перегрузок. Это особенно важно в работе с младшими подростками.

Реализация программы предполагает организацию деятельности двух групп 12-20 человек, с учетом возраста и личных склонностей: 11-14 лет и старше 15. С каждой группой проводятся теоретические и практические занятия, содержание которых нацелено на подготовку конкретных турпоходов. Для проведения теоретических занятий выбрана форма сообщений руководителя или кого-нибудь из детей и последующая беседа (дискуссия) по теме. На практических занятиях проводится индивидуальная работа с каждым ребенком, групповые занятия, самостоятельные занятия и игры.

По вопросам организации, планирования подготовки туристских походов группа принимает решение коллективно, при этом особо обсуждаются моменты, связанные с подготовительным периодом. Группа при поддержке педагога самостоятельно решает куда и с какой целью идти, распределяет ответственность за продукты и снаряжение. Поход состоит из обязательной физической нагрузки в виде перехода, обязательной трудовой нагрузки (обеспечение жизнедеятельности: заготовка дров, разведение костра, приготовление обеда, подготовка снаряжения для занятий и т.п.), проведение тематических занятий и планирования свободного времени и общения.

Количество детей в группе: от 15 до 20 человек.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный период	Дата		Продолжительность количество учебных недель
	начало	окончание	
1 четверть	01.09.2022	31.10.2022	8
2 четверть	01.11.2022	30.12.2022	9
3 четверть	09.01.2023	31.03.2023	11
4 четверть	01.04.2023	31.05.2023	8
Итого в учебном году: 36 недель			

Нерабочими праздничными днями являются:

Воскресенье

4 ноября - День народного единства.

31 декабря, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

III. Учебный план

1 год обучения

Тема	Кол-во часов			Форма контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Теория туризма и организации туристско-краеведческой работы	92	72	20	
- Путешествия по Уралу и России: учет природных и климатических особенностей	10	6	4	Наблюдение, тест, зачет, опрос
- Экология человека и природы	14	10	4	
- Безопасность жизнедеятельности в походах	20	20		
- Снаряжение	16	16		
- Питание в походах	12	12		
- Организации досуга, игр, соревнований конкурсов и спецпрограмм в походах	20	8	12	
2. Практика туризма	232	10	222	
- Краткосрочные эколого-туристические походы в окрестности Екатеринбурга	26	6	20	Наблюдение, соревнования, выполнение контрольных заданий на местности, самостоятельная работа
- Походы с занятиями по темам, роль и функции помощников, ассистентов руководителя похода	120		120	
- Ориентирование	12		12	
- Оказание первой медицинской помощи	16	4	12	
- Основы скалолазания и техники туризма	36		36	
- Техника передвижения по рельефу	22		22	
ИТОГО:	324	82	242	

2 год обучения

Тема	Кол-во часов			Форма контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Теория туризма	90	64	26	
- Правила соревнований по спортивному туризму	10	10		Наблюдение, тест, зачет, опрос
- Здоровый образ жизни в современном мире	16	10	6	
- Опасности в ПВД и многодневных походах	10	10		
- Снаряжение личное специфика	12	12		
- Питание в походах и на соревнованиях	10	10		
- Ориентирование легенды	12	12		
- Физическая подготовка, игры и соревнования	20		20	
2. Практика туризма	214	4	210	
- Знакомство с окрестностями Екатеринбурга	10	4	6	Наблюдение, соревнования, выполнение контрольных заданий на местности, самостоятельная работа
- Походы с занятиями по темам:	110		110	
- Ориентирование	12		12	
- Применение снаряжения	10		10	
- Организация бивуака	16		16	
- Оказание первой медицинской помощи	10		10	
- Основы техники спортивного туризма	30		30	
- Техника передвижения по скалам	5		5	

- Транспортировка пострадавшего на носилках	6		6	
3. Многодневные походы - подготовка	20		20	
ИТОГО:	324	68	256	

Год обучения: 1

1. Теория туризма

Путешествия по Уралу и России: учет природных и климатических особенностей.

Теория – 6 часов.

Практика – 4 часа.

Особенности климата Урала и России. Характеристика строения Уральских гор, горных массивов России. Особенности различных местностей, их своеобразие в различные периоды календаря.

Специфика Южного и Северного Урала.

Экология человека и природы.

Теория -10 часов.

Практика – 4 часов.

Факторы природной среды и их значения для человека.

Условия необходимые для здорового образа жизни человека.

Экологические вопросы организации и проведения многодневных походов.

Экология природы и человека и экология безопасного и здорового образа жизни.

Опасности в походах.

Теория-20 часов.

Опасности рельефа, климата, отношения между людьми.

Инструкции по технике безопасности: их роль и организация инструктажа.

Безопасность физическая и психологическая. Безопасность и взаимопомощь. Этика туристских коллективов.

Снаряжение.

Теория- 16 часов.

Виды, типы и качество необходимого снаряжения и оборудования.

Личное и групповое снаряжение в различных видах походов и в различные сезоны.

Отличие снаряжения для однодневного и многодневного похода.

Разработка нового спортивного инвентаря.

Правила и техники использования снаряжения, выбора качественного снаряжения, его хранение и подготовки.

Питание в походах.

Теория-12 часов.

Расчет питания для многодневных походов.

Съедобные и полезные растения в лесу и в горах. Сбор и применение даров природы в походе и заготовка на зиму. Грибы съедобные и ядовитые.

Организация питания в походе – распределение обязанностей,

ответственности, экологической безопасности. Приготовление горячей пищи.

Организации досуга, игр, соревнований конкурсов и спецпрограмм в походах.

Теория -8 часов.

Практика 12 часов.

Написание сценария для похода выходного дня посвященного «День туриста», «23 февраля и 8 марта», «Новый год».

2. Практика туризма

Краткосрочные эколого-туристические походы в окрестности Екатеринбурга.

Теория – 6 часов.

Практика -20 часов.

Походы: г. Волчиха, ст. Перегон, ст. Исеть, Чертово городище, Кырманские скалы, Петра Гронского, р. Чусовая, р. Решетка.

Комплексная отработка турзанятий и навыков.

Роль и функции помощников, ассистентов руководителя похода.

Практика -120 часов.

Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг.

Ориентирование.

Практика – 12 часов.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Опыт оказания первой медицинской помощи при травмах.

Теория - 4 часа.

Практика – 12 часов.

Транспортировка пострадавшего. Правила психологического взаимодействия с пострадавшим.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия.

Основные правила, приемы и техники лазания по скалам.

Практика – 36 часов.

Основные приемы скалолазания. Организация верхней и нижней страховки. Правильность выбора движения в горах и в лесу.

Освоение альпинистского и горного снаряжения.

Самостраховка при лазанье по рельефу, а также на стенде.

Техника передвижения по рельефу.

Практика- 22 часа.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В конце первого года обучения, обучающиеся ***должны знать:***

1. Районы Урала, их специфику как объект туризма.
2. Географические и климатические характеристики основных горных районов.
3. Типы и формы рельефа, в том числе горного.
4. Особенности климата Урала.
5. Принципы экологического взаимодействия с природой, основы экологии человеческих взаимоотношений.
6. Состав и специфику снаряжения для пешего, лыжного, горного туризма.
7. Технику безопасности при организации и проведении походов.

Обучающиеся ***должны уметь:***

1. Ориентироваться на местности;
2. Обеспечивать свою безопасность в однодневных походах.
3. Совершать переходы до 15 км в однодневном походе.
4. Участвовать в многодневном пешем и водном походах.
5. Организовать бивуак и ночлег в составе группы.
6. Обеспечить себя костром, питанием, защитой от дождя.
7. Передвигаться с рюкзаком на лыжах по слабопересеченной местности.
8. Выполнять элементы лазания и техники горного туризма на скалах.
9. Наводить несложные переправы в составе группы.
10. Пользоваться туристским снаряжением в пеших, лыжных, водных походах.
11. Оказывать первую помощь при травмах, транспортировать пострадавшего.
12. Находить съедобные ягоды, грибы, растения.
13. Управлять надувной лодкой, байдаркой.

Год обучения: 2

1. Теория туризма

Правила соревнований по туризму.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Теория – 10 часа.

Здоровый образ жизни в современном мире.

Теория -10 часов.

Практика – 6 часов.

Факторы природной среды и их значения для человека.

Условия необходимые для здорового образа жизни человека.

Экологические вопросы организации и проведения многодневных походов.

Экология природы и человека и экология безопасного и здорового образа жизни.

Опасности в походах.

Теория-10 часов.

Инструкции по технике безопасности: их роль и организация инструктажа.

Безопасность физическая и психологическая. Безопасность и взаимопомощь. Этика туристских коллективов.

Снаряжение.

Теория- 12 часов.

Личное и групповое снаряжение в различных видах походов и в различные сезоны.

Разработка нового спортивного инвентаря.

Правила и техники использования снаряжения, выбора качественного снаряжения, его хранение и подготовки.

Питание в походах.

Теория-10 часов.

Правильное сочетание продуктов.

Организация питания в походе – распределение обязанностей, ответственности, экологической безопасности. Приготовление горячей пищи.

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Ориентирование на местности.

Теория-12 часов.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Физическая подготовка.

Практика -20 часов.

Нормативы возрастные туриста пешехода, водника, горного туриста, скалолаза, альпиниста.

Индивидуальные тренировки. Тренировки в группе.

Правильность нагрузки при выполнении различных упражнений.
Составление индивидуальных программ поддержания физической формы.

Особенности распределения физической нагрузки при организации походов.

2. Практика туризма

Знакомство с окрестностями Екатеринбурга в разные сезоны.

Теория – 4 часа.

Практика -6 часов.

Походы: г. Волчиха, ст. Перегон, ст. Исеть, Чертово городище, Кырманские скалы, Петра Гронского, р. Чусовая, р. Решетка.

Комплексная отработка турзанятий и навыков.

Ориентирование по местным признакам, компасу, карте.

Практика – 12 часов.

Применение снаряжения личного, специального и группового в разных сезонах и видах путешествия.

Практика – 10 часов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Работа со снаряжением.

Организация бивуака.

Практика -16 часов.

Разбивка бивуак зимой, летом на подготовленном и неподготовленном месте. Заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи.

Правильность выбора местоположения лагеря в горах.

Опыт оказания первой медицинской помощи при травмах.

Практика – 10 часов.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Основные техники спортивного туризма.

Практика – 30 часов.

Основные приемы скалолазания. Организация верхней и нижней страховки. Правильность выбора движения в горах и в лесу.

Освоение альпинистского и горного снаряжения.

Самостраховка при лазанье по рельефу, а также на стенде.

Техника передвижения по скалам.

Практика- 5 часов.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Транспортировка пострадавшего на носилках

Практика – 6 часов.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штурмовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

3. Многодневные путешествия

Практика – 25 часов.

Определение целей задач похода. Правильность выбора похода по сезонам (весна - осень, зима - лето).

Основной подбор личного и командного снаряжения в зависимости от сложности маршрута.

Правила подготовки похода с точки зрения документации, соблюдения нормативных требований, порядок оформления документации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускники ***должны знать:***

1. Районы Урала, их специфику как объект туризма с учетом понимания специфики географических и климатически характеристик в разные времена года.

2. Принципы экологического взаимодействия с природой, основы экологии человеческих взаимоотношений, физические и психологические особенности взаимодействия людей в многодневном походе.

3. Состав, специфику использования, а также подготовки, хранения, приобретения снаряжения для пешего, лыжного, горного туризма.

4. Технику безопасности при организации и проведении походов.

Выпускники ***должны уметь:***

1. Ориентироваться на местности и обучать его основам новичков.

2. Обеспечивать свою безопасность, безопасность группы в однодневных и многодневных походах, инструктировать других по технике безопасности.

3. Применять специфические приемы, техники в условиях организации различных походов – горного, водного, лыжного туризма, многодневного пешего похода.

4. Обеспечить коллективную работу по организации бивуака и ночлега группы.

5. Обучать новичков техникам и элементам лазания, горного туризма на скалах.

6. Организовывать переправы в составе группы средней сложности.

7. Оказывать первую помощь при травмах, обучать этому новичков.

8. Ориентироваться в составе съедобных растений (ягоды, грибы, травы), проведения рыбалки при водном путешествии.

9. Управлять надувной лодкой, байдаркой.

10. Выполнять функцию помощника руководителя похода, организатора дневного и вечернего досуга в группе.

ФОРМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль осуществляется на основе наблюдения за образовательным процессом с целью получения информации о достижении планируемых результатов.

Областью контроля являются текущие, промежуточные и итоговые результаты овладения обучающимися обозначенными в дополнительной общеразвивающей программе знаниями и умениями, а именно:

- предметные результаты
- метапредметные результаты
- личностные результаты

В процессе обучения используются следующие **виды контроля**: входной (предварительный), текущий, промежуточный, итоговый.

Входной контроль предполагает получение информации об уровне имеющихся у обучающегося знаний, умений, навыков об изучаемом предмете, уровне сформированности способностей и развития личностных качеств.

Текущий контроль - организация проверки качества обучения обучающихся по образовательной программе в течение года. Проверка проводится на каждом занятии и по окончании прохождения темы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью получения информации о степени освоения обучающимися программы, достижения ими планируемых итоговых результатов в данном учебном году.

V. Методическое обеспечение программы

Формы и методы работы

В процессе реализации программы используются различные спортивные и игровые техники.

Эти и другие методы претворяются через следующие формы:

- тренировки на развитие внимания, координацию и т.п.;
- коммуникативные тренировки;
- игры на развитие быстроты и выносливости;
- коммуникации в коллективе, наставничество и преемственность;
- беседы, обсуждения, дискуссии.

Методические и дидактические материалы призваны обеспечить высокую степень организации обучения, содержат алгоритм деятельности, обеспечивают формирование практических умений, позволяют реализовать различные технологии обучения, создают условия для повышения познавательной активности, обеспечивают возможность индивидуальной и групповой деятельности. Это деловые ситуации (кейсы), игры, спортивные и тренировочные практикумы, тренировки, модельные задания, акции и праздники, соревнования и походы районного и городского, областного, Всероссийского уровня.

Условия реализации:

Для реализации программы необходимы: просторное помещение (спортивный зал и кабинет); стулья, теле-, видео-, аудиоаппаратура; бумага, ватман или доска для отображения схем, фломастеры, блокноты, ручки, журналы, реквизит для участия в соревнованиях и походах как на улице, так и в помещении, футболки, раздаточный материал, интернет-ресурсы, оргтехника.

VI. Материально-техническое обеспечение программы

1. Литература по туризму, ОФП, безопасности жизнедеятельности.
2. Карты физические и топографические, схемы и спортивные карты.
3. Компасы.
4. Оборудование для организации бивуака и ночлега летом и зимой.
- 5 Альпинистское снаряжение.
6. Лодка надувная, катамаран.
7. Комплект личного туристического снаряжения, летнего и зимнего.

8. Слайды горных, водных, таежных путешествий по различным районам Урала и России и других стран.
9. Оборудование для показа видео и фото слайдов.
10. Видеофильмы различных путешествий.
11. Аудио магнитофон. Аудиозаписи туристских песен и музыки для озвучивания фильмов.
12. Снаряжение для лыжных переходов.

VII. Список литературы

1. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребенка. Молодая гвардия. 1979.
2. Берман А.Е. Юный турист. ФИС. М. 1977.
3. Берман А.Е. Среди стихий. ФИС. М. 1979.
4. Власов Ю.П. Справедливость силы. Молодая гвардия. 1984.
5. Воробьев А.Н. Сорокин Ю.К. Анатомия силы. ФИС. М. 1980.
6. Головки В. Оконешников В. По рекам Урала. Свердловск. Ср.-Ур. кн. изд. 1973.
7. Зайцев Г. К. Физическое воспитание и спортивная подготовка: новые подходы. Ленинград. 1991.
8. Заплатин М. Вибе Ф. Самый красивый Урал Ср.-Ур. кн. изд. 1983.
9. Захаров П.П. Инструктору альпинизма М. ФИС. 1982.
10. Косторуб А.А. Медицинский справочник туриста. М. Политиздат. 1986.
11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристической группы. М. ФИС. 1981.
12. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы М. ФИС. 1982.
13. Макаренко А. С. О воспитании М. Изд. Политической литературы. 1988.
14. Масленников Е.П. Зимой по Уралу. Свердловск Ср.-Ур. кн. изд. 1965.
15. Масленников Е.П. Рубель Р.Б. По окрестностям Свердловска. Свердловск Ср.-Ур. кн. изд. 1978.
16. Маури Карло Когда риск - это жизнь. М. ФИС. 1986.

17. Матвеев А. К. От Пай-Хоя до Мугоджар. Свердловск. Свердловск Ср.-Ур. кн. изд. Любой год.
18. Мироненко В.В. Популярная психология. М. «Просвещение». 1990.
19. Немов Р.С. Психология М. «Просвещение». 1995.
20. Покровский Е.А. Детские игры. СПб.1994.
21. Ротенберг Р. Расту здоровым М.ФИС. 1993.
22. Свиридов Г.Н. Лесной огород. Молодая гвардия. 1986.
22. Толкачев Б. С. Физкультурный зaslон ОРЗ. М. ФИС. 1992.

VIII. Сведения о составителе

ФИО:	Спирин Александр Анатольевич
Должность:	Педагог дополнительного образования
Образование:	Высшее бакалавр УрГПУ 2015г. «Физическая культура» Магистратура УрФУ 2019г. «Сервис в индустрии спорта»
Педагогический стаж:	14
Квалификация:	Высшая квалификационная категория

Мастер спорта России по спортивному туризму с 2013г.

Календарно-учебный график кружка (секции) «Туризм» рук. Спирин Александр Анатольевич

№п/п	Месяц	Число	Время проведения	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	1	19.00-20.30	ТБ на занятиях. Введение. План занятий.	очная	2	Спорт зал	Наблюдение Мини-тест
2.	Сентябрь	2	19.30-20.10	Введение в тур. Фото и Видео	очная	1	Кабинет	Наблюдение, устный опрос
3.	Сентябрь	3	13.00-17.00	Подвижные игры с тур. снаряжением	очная	4	Спорт зал	Устный опрос
4.	Сентябрь	6	18.40-20.10	Виды ориентирования	очная	2	Спорт зал	Наблюдение

5.	Сентябрь	8	19.00-20.30	Пеший туризм. Медицина	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
6.	Сентябрь	9	19.30-20.10	Виды туризма Фото и Видео	очная	1	Кабинет	Устный опрос
7.	Сентябрь	10	13.00-17.00	Ориентирование и спец. средства	очная	4	Спорт зал	Устный опрос
8.	Сентябрь	13	18.40-20.10	Скалолазание	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
9.	Сентябрь	15	19.00-20.30	Подвижные игры с тур снаряжением	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
10.	Сентябрь	16	19.30-20.10	Медицина и оказание первой помощи	очная	1	Кабинет	Устный опрос
11.	Сентябрь	17	13.00-17.00	Основы ориентир. Компас и карта	очная	4	Спорт зал	Мини-тест, опрос
12.	Сентябрь	20	18.40-20.10	Снаряжение. Специальное снаряжение	очная	2	Спорт зал	Наблюдение Мини-тест
13.	Сентябрь	22	19.00-20.30	Подвижные игры с тур. Снаряжение	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
14.	Сентябрь	23	19.30-20.10	Рельеф Урала, Горы, Районы	очная	1	Кабинет	Устный опрос
15.	Сентябрь	24	13.00-17.00	Скалолазание и виды страховки	очная	4	Спорт зал	Наблюдение Мини-тест
16.	Сентябрь	27	18.40-20.10	Работа со специальным снаряжением	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
17.	Сентябрь	29	19.00-20.30	Форма одежды для туризма	очная	2	Спорт зал	Устный опрос
18.	Сентябрь	30	19.30-20.10	Гигиена. Медицина	очная	1	Кабинет	Опрос
19.	Октябрь	1	13.00-17.00	Ориентирование по схеме и карте	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
20.	Октябрь	4	18.40-20.10	Страховка и самооценка	очная	2	Спорт зал	Наблюдение,
21.	Октябрь	6	19.00-20.30	Физ. Нагрузка в походе и на соревнованиях	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
22.	Октябрь	7	19.30-20.10	Горный рельеф Урала	очная	1	Кабинет	Устный опрос
23.	Октябрь	8	13.00-17.00	Узлы и работа с веревкой	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
24.	Октябрь	11	18.40-20.10	Техника Этапов. Скалолазание	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
25.	Октябрь	13	19.00-20.30	Физ. Мониторинг. Бег выносливость	очная	2	Спорт зал	Мини-тест Соревнования
26.	Октябрь	14	19.30-20.10	Окрестности Екатеринбурга	очная	1	Кабинет	Наблюдение

27.	Октябрь	15	13.00-17.00	Узлы, Веревка, принципы работы	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
28.	Октябрь	18	18.40-20.10	Виды соревнований по тур.	очная	2	Спорт зал	Устный опрос
29.	Октябрь	20	19.00-20.30	Физ. Нагрузка в походе. Вид	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
30.	Октябрь	21	19.30-20.10	Виды соревнований	очная	1	Кабинет	Наблюдение
31.	Октябрь	22	13.00-17.00	Виды дистанции по туризму	очная	4	Спорт зал	Устный опрос
32.	Октябрь	25	18.40-20.10	ОФП игры со снаряжением	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
33.	Октябрь	27	19.00-20.30	Орг. страховочных перил	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
34.	Октябрь	28	19.30-20.10	Окрестности Екатеринбурга. Урала. ТБ в каникулы	очная	1	Кабинет	Наблюдение
35.	Октябрь	29	13.00-17.00	Узлы, Веревка и техническое снаряжение	очная	4	Спорт зал	Устный опрос
36.	Ноябрь	1	18.40-20.10	Скаладром верхняя страховка	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
37.	Ноябрь	3	19.00-20.30	Под. Игры с тур снаряжением	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
38.	Ноябрь	4	19.30-20.10	Снаряжение личное и групповое	очная	1	Кабинет	Устный опрос
39.	Ноябрь	5	13.00-17.00	Гимнастическая страховка в туризме	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
40.	Ноябрь	8	18.40-20.10	Страховка и виды ее на скалах	очная	2	Спорт зал	Нормативы
41.	Ноябрь	10	19.00-20.30	Мониторинг физ. подготовки	очная	2	Спорт зал	Наблюдение Мини-тест
42.	Ноябрь	11	19.30-20.10	Соревнование. Фото и видео	очная	1	Кабинет	Устный опрос
43.	Ноябрь	12	13.00-17.00	Скаладром и технические этапы	очная	4	Спорт зал	Нормативы
44.	Ноябрь	15	18.40-20.10	Работа со снаряжением	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
45.	Ноябрь	17	19.00-20.30	Маркировка веревок.	очная	2	Спорт зал	Устный опрос
46.	Ноябрь	18	19.30-20.10	Соревнование зимой и летом	очная	1	Кабинет	Устный опрос
47.	Ноябрь	19	13.00-17.00	Скаладром	очная	4	Спорт зал	Наблюдение

				Переправа навесная				
48.	Ноябрь	22	18.40-20.10	Работа с веревкой. Подъем спуск	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
49.	Ноябрь	24	19.00-20.30	Подвижные игры со снаряжен.	очная	2	Спорт зал	Устный опрос
50.	Ноябрь	25	19.30-20.10	Тактика техника соревнований	очная	1	Кабинет	Наблюдение
51.	Ноябрь	26	13.00-17.00	Лазание по складрому. Виды	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
52.	Ноябрь	29	18.40-20.10	Тактика на соревнованиях	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
53.	Декабрь	1	19.00-20.30	Опасности в походе. Зима	очная	2	Спорт зал	Устный опрос
54.	Декабрь	2	19.30-20.10	ТБ в зимнее время. Тактика сор	очная	1	Кабинет	Наблюдение
55.	Декабрь	3	13.00-17.00	Соревнования Героическая эст	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
56.	Декабрь	6	18.40-20.10	Физ подготовка Выносливость	очная	2	Спорт зал	Тест по теме
57.	Декабрь	8	19.00-20.30	Физ. Подготовка Упражнения	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
58.	Декабрь	9	19.30-20.10	Опасности в походе зима	очная	1	Кабинет	Наблюдение
59.	Декабрь	10	13.00-17.00	Техника спортивного туризма	очная	4	Спорт зал	Устный опрос
60.	Декабрь	13	18.40-20.10	Опасности в лесу и на тренировке	очная	2	Спорт зал	Устный опрос, наблюдение
61.	Декабрь	15	19.00-20.30	Гигиена и экология	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
62.	Декабрь	16	19.30-20.10	Медицина зима и особенности	очная	1	Кабинет	Наблюдение
63.	Декабрь	17	13.00-17.00	Организация бивуака	очная	4	Спорт зал	Устный опрос
64.	Декабрь	20	18.40-20.10	Основные принципы бивуака	очная	2	Спорт зал	Устный опрос
65.	Декабрь	22	19.00-20.30	ОФП. Узлы	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
66.	Декабрь	23	19.30-20.10	Питание в походе.	очная	1	Кабинет	Наблюдение
67.	Декабрь	24	13.00-17.00	Ориентирование по схеме	очная	4	Спорт зал	Устный опрос
68.	Декабрь	27	18.40-20.10	ОФП Техника спорт туризма	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
69.	Декабрь	23	19.00-20.30	Основные принципы	очная	2	Спорт зал	Наблюдение

				страховки				
70.	Декабрь	30	19.30-20.10	ТБ. Подведение итогов. Фото Виде	очная	1	Кабинет	Устный опрос
71.	Декабрь	31	13.00-17.00	Питание на соревнованиях и в походе	очная	4	Спорт зал	Устный опрос
72.	Январь	10	18.40-20.10	Подготовка снаряжения к соревнованиям	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
73.	Январь	12	19.00-20.30	ОФП. Лыжный туризм	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
74.	Январь	13	19.30-20.10	Урал горы и рельеф	очная	1	Кабинет	Наблюдение
75.	Январь	14	13.00-17.00	Соревнования в залах Виды	очная	4	Спорт зал	Нормативы
76.	Январь	17	18.40-20.10	Ориентирование	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
77.	Январь	19	19.00-20.30	ОФП Лыжный туризм. Видео	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
78.	Январь	20	19.30-20.10	Климат и рельеф Урала	очная	1	Кабинет	Устный опрос
79.	Январь	21	13.00-17.00	Организация бивуака	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
80.	Январь	24	18.40-20.10	Снаряжение для подъёма	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
81.	Январь	26	19.00-20.30	Снаряжение для спуска	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
82.	Январь	27	19.30-20.10	Климат и рельеф Урала	очная	1	Кабинет	Устный опрос
83.	Январь	28	13.00-17.00	Организация бивуака	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
84.	Январь	31	18.40-20.10	ОФП Лыжный туризм	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
85.	Февраль	2	19.00-20.30	Маркировка веревок. Узлы	очная	2	Спорт зал	Соревнования
86.	Февраль	3	19.30-20.10	Питание в походе	очная	1	Кабинет	Наблюдение
87.	Февраль	4	13.00-17.00	Ориентирование по компасу	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
88.	Февраль	7	18.40-20.10	Техника спортивного туризма	очная	2	Спорт зал	Сдача норм
89.	Февраль	9	19.00-20.30	Организация лагеря зимой	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
90.	Февраль	10	19.30-20.10	Питание в походе	очная	1	Кабинет	Наблюдение
91.	Февраль	11	13.00-17.00	Организация лагеря зимой	очная	4	Спорт зал	Наблюдение Мини-тест
92.	Февраль	14	18.40-20.10	Снаряжение для подъёма	очная	2	Спорт зал	Соревнования
93.	Февраль	16	19.00-20.30	Снаряжение для	очная	2	Спорт зал	Сдача норм

				спуска				
94.	Февраль	17	19.30-20.10	Подготовка к соревнованиям. Школа Безопасности	очная	1	Кабинет	Наблюдение
95.	Февраль	18	13.00-17.00	Техника спортивного туризма	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
96.	Февраль	21	18.40-20.10	Снаряжение для тран. пострадавшего	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
97.	Февраль	23	19.00-20.30	Лыжи в походе виды принципы	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
98.	Февраль	24	19.30-20.10	Основные моменты безопасности в лыжном походе	очная	1	Кабинет	Наблюдение
99.	Февраль	25	13.00-17.00	Медицина. ПМП в походе	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
100	Февраль	28	18.40-20.10	Рельеф Урала зимой особенности	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
101	Март	2	19.00-20.30	Техника спортивного туризма	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
102	Март	3	19.30-20.10	Безопасность в лыжном походе	очная	1	Кабинет	Устный опрос
103	Март	4	13.00-17.00	Транспортировка пострадавшего	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
104	Март	7	18.40-20.10	Техника спортивного туризма	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
105	Март	9	19.00-20.30	Походы по окрестностям Екатеринбурга	очная	2	Спорт зал	Устный опрос
106	Март	10	19.30-20.10	Походы по России и Уралу	очная	1	Кабинет	Опрос
107	Март	11	13.00-17.00	Организация бивуака весной	очная	4	Спорт зал	Сдача норм
108	Март	14	18.40-20.10	Походы по Уралу и России	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
109	Март	16	19.00-20.30	Питание в походе	очная	2	Спорт зал	Тест по теме
110	Март	17	19.30-20.10	Походы по России и Уралу	очная	1	Кабинет	Наблюдение
111	Март	18	13.00-17.00	Техника спортивного туризма	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
112	Март	21	18.40-20.10	Технические приемы в походе	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
113	Март	23	19.00-20.30	Питание в походе	очная	2	Спорт зал	Соревнования

114	Март	24	19.30-20.10	Походы по России	очная	1	Кабинет	Наблюдение
115	Март	25	13.00-17.00	Техника спортивного туризма	очная	4	Спорт зал	Тест
116	Март	28	18.40-20.10	Технические приемы в походе	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
117	Март	30	19.00-20.30	Знакомство с окрестностями Екатеринбурга	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
118	Март	31	19.30-20.10	Ориентирование	очная	1	Кабинет	Наблюдение
119	Апрель	1	13.00-17.00	Техника спортивного туризма	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
120	Апрель	4	18.40-20.10	Экология природы	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
121	Апрель	6	19.00-20.30	Скалолазание и виды страховки	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
122	Апрель	7	19.30-20.10	Питание в походе	очная	1	Кабинет	Наблюдение
123	Апрель	8	13.00-17.00	Медицина. Лесные медикаменты	очная	4	Спорт зал	Опрос
124	Апрель	11	18.40-20.10	Знакомство с окрестностями Екатеринбурга	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
125	Апрель	13	19.00-20.30	Питание на соревнованиях	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
126	Апрель	14	19.30-20.10	Медицина. Растение	очная	1	Кабинет	Наблюдение
127	Апрель	15	13.00-17.00	Ориентирование на местности	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
128	Апрель	18	18.40-20.10	Виды соревнований по тур.	очная	2	Спорт зал	Соревнования
129	Апрель	20	19.00-20.30	Физ. Нагрузка в походе. Вид	очная	2	Спорт зал	Тест
130	Апрель	21	19.30-20.10	Окрестности Екатеринбурга. Урала	очная	1	Кабинет	Нормативы
131	Апрель	22	13.00-17.00	Соревнования	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
132	Апрель	25	18.40-20.10	Соревнования ШБ	очная	2	Спорт зал	Наблюдение, устный опрос
133	Апрель	27	19.00-20.30	Соревнования по видам туризма	очная	2	Спорт зал	Тест по теме
134	Апрель	28	19.30-20.10	Питание в походе	очная	1	Кабинет	Наблюдение
135	Апрель	29	13.00-17.00	Знакомство с окрестностями Екатеринбурга	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
136	Май	2	18.40-20.10	Технические	очная	2	Спорт зал	Наблюдение

				приемы в походе				
137	Май	4	19.00-20.30	Итоги соревнований	очная	2	Спорт зал	Опрос
138	Май	5	19.30-20.10	Тактические и технические задачи в спортивном туризме	очная	1	Кабинет	Наблюдение
139	Май	6	13.00-17.00	Знакомство с окрестностями Екатеринбурга	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
140	Май	9	18.40-20.10	Ориентирование схема	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
141	Май	11	19.00-20.30	ОФП Пеший туризм. Видео	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
142	Май	12	19.30-20.10	Климат и рельеф Урала	очная	1	Кабинет	Тест
143	Май	13	13.00-17.00	Организация бивуака. Палатки, шатры.	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
144	Май	16	18.40-20.10	Техника спортивного туризма	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
145	Май	18	19.00-20.30	Туристическое снаряжение	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
146	Май	19	19.30-20.10	Знакомство с окрестностями Екатеринбурга фото и видео скал и гор.	очная	1	Кабинет	Наблюдение
147	Май	20	13.00-17.00	Тактика соревнований	очная	4	Спорт зал	Опрос
148	Май	23	18.40-20.10	Техника спортивного туризма	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
149	Май	25	19.00-20.30	Технические приемы в походе	очная	2	Спорт зал	Наблюдение
150	Май	26	19.30-20.10	Особенности летних походов. Безопасность и планирование.	очная	1	Кабинет	Наблюдение
151	Май	27	13.00-17.00	Ориентирование. Компас и карта	очная	4	Спорт зал	Наблюдение
152	Май	30	18.40-20.10	Ориентирование на местности	очная	2	Спорт зал	Соревнования
153	Май	31	19.00-20.30	Подведение итогов фото и видео анализ. ТБ в каникулы ПДД	очная	2	Спорт зал	Наблюдение, устный опрос

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336388979

Владелец Васильева Вера Владимировна

Действителен с 05.04.2024 по 05.04.2025