Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Уфимский городской Дворец детского творчества им. В.М. Комарова»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол от 03.08.2021 №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«УГДДТ им. В.М. Комарова»
_____ И.М. Якупов
Приказ от 03.08.2021 №184

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТУРИЗМ И СКАЛОЛАЗАНИЕ»

(возраст обучающихся – 8-18 лет, срок реализации программы – 1 год)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Губайдуллина Елена Борисовна

Уфа – 2021 г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 15
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 16
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 128
ЛИТЕРАТУРА 134

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов министерства образования Российской Федерации, министерства здравоохранения России, и Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму. Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам.

Данная программа является модифицированной. Она составлена на основе модифицированной программы 2015 года « Туризм и скалолазание». За годы апробации выявилось следующее: снизился возраст учащихся, посещающих объединение, стал актуален вопрос здорового образа жизни и деятельности у школьников из-за снижения двигательной активности. Появился социальный заказ по формированию у учащихся элементарных навыков и умений по самосохранению, укреплению своего здоровья и воспитанию привычки к здоровому образу жизни и активизации. Изменились требования к программам. Программа была доработана и приведена в соответствии с требованиями.

Туризм как вид спорта дает широкую, многогранную возможность для развития детей не только в физическом плане, но и в образовательном, познавательном и психологическом плане. Этот вид спорта формирует самостоятельность, умение быстро принимать решения в сложных нестандартных ситуациях, формирует дух товарищества и взаимопомощи. А скалолазание и спортивное ориентирование, будучи как индивидуальными, так и командными видами спорта, вырабатывают уверенность в себе, развивают лидерские качества, такие как дисциплина, умение ставить и достигать цели самым кратким и оптимальным путем, исходя из реальной оценки своих сил.

Особенностью данной программы является возраст детей, которым она адресована. При этом группа не делится по возрасту, а лишь по годам обучения. Результатом работы в смешанной возрастной группе является умение находить общий язык с обучающимися по группе более старшего или более младшего возраста, работа в команде и, чувство ответственности за младшего товарища.

Программа направлена не на подготовку профессиональных спортсменов, а главным образом на полноценное развитие ребенка, помощь в реализации его индивидуальности, формировании его личности.

Направленность программы

Программа имеет и физкультурно-спортивную и туристско-краеведческую направленность. В этом ее новизна и отличительная особенность от других программ.

Учебно-воспитательный процесс требует от школьников в основном

умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребёнка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Содержание данной программы направлено на развитие и формирование познавательных навыков учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию их свободного времени посредством занятий туризмом и привития туристических навыков.

Дополнительное образование учащихся туристским компетенциям обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию.

Новизна настоящей программы заключается в соединении теоретических и практических занятий. Изучив теорию, учащийся тут же, на занятии, учится применять и закреплять полученные знания на практике. Этому способствует соответствующее техническое оснащение объединения, близость естественного природного объекта ПКиО им. И. Якутова, и постоянная педагогическая поддержка и сопровождение. При этом занятия носят комплексный, образовательно-воспитательный характер, и проходят через ряд образовательных областей: словесность, естествознание, физическая культура и оздоровительный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др.

Программа предусматривает проведение систематической(не менее 2-х раз в год) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования учащихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей учащихся. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

Особенности программы «Туризм и скалолазание», отличающие ее от других уже существующих программ, заключаются:

Отличительной особенностью данной программы является ее: комплексный характер. В программе соединены в единое целое отдельные образовательные области: ориентирование на местности, краеведение, картография, медицина, различные виды туризма, активно развивающиеся в РБ, психология, профориентация. В программе присутствуют различные направления и виды деятельности: игровая, трудовая, исполнительская, творческая, интеллектуальная, познавательная, спортивная, оздоровительная, практическая.

Педагогом введены разделы: «Основы скальной подготовки», «Обеспечение безопасности», «Физическая подготовка туриста», «Экология, Охрана среды обитания Республики Башкортостан», «Фрироуп», « Спортивное ориентирование», « Спелеология», «Альпинизм».

Особенностью программы является значительная (75-80 % часов от общего учебного плана) практическая и самостоятельная деятельность учащихся, которая предусматривает тренировки на местности. Проводятся тренировки в лесопарковой зоне: близлежащем парке им. И. Якутова, и в разных лесных массивах г.Уфы: ост. «Медколледж», «Парк Лесоводов Башкирии», «Дудкинская переправа», «парк Победы», и др. Большое внимание уделяется экологическому воспитанию - охране и очистке от мусора туристических стоянок, пещер и других объектов природы. Занятия по скалолазанию проводятся на естественном рельефе - скалы Челябинской обл., и на искусственном рельефе – различные скалодромы г. Уфы.

В процессе обучения используются разнообразные эффективные техники и приемы, такие как:

-совместное с родителями участие в турпоходах и соревнованиях, где родители участвуют на равных со своими детьми, что укрепляет роль семьи

- приобщение учащихся к общественно-полезной деятельности. Участие воспитанников в научных и краеведческих конкурсах и конференциях.

- Проведение экологических акций на природных объектах родного края.

- индивидуальные творческие задания - дневники походов (летописи), разработка туристической одежды и снаряжения (конкурс на лучший эскиз туристского, костюма, лучший проект тур. снаряжения), «визитки» команды, концертное представление команды на сцене (через название, девиз, речевку, песню).

- психологические игры - различные упражнения на командное взаимодействие, на развитие внимания, концентрации, позволяют повышать креативность детей. Большое внимание уделяется психологическому настрою детей на успех, ведь успех окрыляет и воодушевляет человека, тем самым усиливается интерес к занятиям.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она способствует формированию профориентации учащихся (подготовка участников и руководителей походов и экспедиций, проводников, экскурсоводов, судей туристских соревнований, инструкторов и организаторов туризма).

Отличительной особенностью данной программы является то, программа предусматривает многолетнюю подготовку, обеспечивающую технологию обучения детей разного возраста и различной степенью подготовки, постепенного увеличения объемов и интенсивности нагрузок с учетом возрастных, физических и индивидуальных возможностей.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью.

В программе представлены современные идеи и актуальные направления развития детского туризма. Программа «Туризм и

скалолазание» выполняет социальный заказ на личностное и профессиональное самоопределение учащихся, приобретение и развитие ключевых образовательных и жизненных компетенций. Актуальной становится способность человека включаться в общественные и экономические процессы, то есть его социализация.

Педагогическая целесообразность

Цель программы –

Развитие интеллектуального, творческого и физического потенциала обучащихся, через формирование теоретической и практической компетентности в области туризма (приобретение основных теоретических и практических знаний и навыков по общетуристской подготовке, укрепление физического и психического здоровья ребенка).

Воспитание в обучающихся гармонично развивающуюся личность с четкой гражданской позицией, и нравственными установками посредством бережного отношения к природе родного края, на основе популяризации различных видов туризма , спортивного ориентирования и скалолазания среди подростков.

Задачи:

1. **Обучающие (предметные)**

- способствовать приобретению знаний и компетенций по основам туристско-краеведческой деятельности,
- обучить организации жизнедеятельности группы в походных условиях, самообслуживанию в походных условиях, обучить преодолению сложных естественных препятствий,
- ориентированию на незнакомой местности,
- оказанию доврачебной помощи;
- овладение основными туристско-спортивными, техническими, тактическими, туристско-бытовыми, походно-спортивными и прикладными знаниями, умениями, и навыками.
- обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания;
- способствовать формированию представления о правилах поведения на природе во время походов, прогулок, экскурсий;
- способствовать обогащению представления учащихся о природе родного края.

- увеличение двигательной активности детей.

2. Воспитательные

- формировать у обучающихся стремление к здоровому образу жизни путем вовлечения подростков и школьников в систематические занятия туризмом.
- способствовать воспитанию любви к своей Родине через познание родного края;
- способствовать формированию духовно-нравственных и гражданско-патриотических чувств, любви к жизни, гуманного отношения ко всему окружающему.
- воспитывать уважение к народным обычаям и традициям, чувствам интернационализма и толерантности.

3. Развивающие

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;
- способствовать развитию коммуникативных умений, включающих навыки работы в команде,
- развитие лидерских качеств.

Возрасти особенности детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы, – 8-18 лет .

Вариативностьи разноуровневость содержания программы
Возможно обучение детей с разным уровнем физической подготовки.
Возможно освоение некоторых блоков программы в дистанционном формате.

Условия реализации программы.

Настоящая программа рассчитана на обучение учащихся школьного возраста 8-18 лет (2-11 класс). Психологические особенности учащихся этого возраста характеризуются повышенной двигательной активностью, потребностью в общении со сверстниками, приобретении новых друзей, в возможности реализовать себя, развить свои способности, высокая адаптация и социализация. Данная программа отвечает запросам учащихся, и педагог с её помощью создает условия для реализации их потребностей.

Программа рассчитана на работу педагога с детским коллективом, основанную на личностно – ориентированном подходе, когда учитываются возрастные и индивидуальные особенности каждого ребенка, что позволяет освоить программу всем учащимся.

Предварительная подготовка не требуется. Достаточным является психофизиологическое соответствие учащегося своему возрасту.

Набор в объединение идет на добровольной основе. При поступлении в объединение учащиеся должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное согласие родителей.

Группа формируется по возможности из учащихся близкого возраста (8 – 10, 11-14лет). В ином случае педагог применяет технологию разноуровневого обучения.

Организацию учебного процесса, который предполагается разный уровень усвоения учебного материала учащимися, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна, что дает возможность каждому учащемуся овладевать учебным материалом по программе курса на разном уровне, в зависимости от своих способностей и индивидуальных особенностей.

При этом за критерий оценки деятельности учащегося принимаются его усилия по овладению этим материалом, творческому его применению. Темы программы остаются едины для всех уровней обучения. Также старшие учащиеся могут помогать младшим.

Рекомендуемый минимальный состав группы - 8-10 человек. (СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 г. № 2.)

При наборе учащихся в объединение следует комплектовать группу с превышением минимального состава объединения с учетом естественного отсева занимающихся. Во время проведения практических занятий, походов и экскурсий туристская группа учащихся количеством более 8 человек в целях обеспечения безопасности должна иметь двух совершеннолетних руководителей.

Она построена по блочно-модульному принципу. За год обучения учащиеся получают основные понятия о туризме, элементарные туристские навыки; непосредственно знакомятся с окружающим их миром; у них формируются навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Во время проведения практических занятий, походов и экскурсий туристская группа учащихся количеством более 8 человек в целях обеспечения безопасности должна иметь двух совершеннолетних руководителей.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 год.

Программа «Туризм и и скалолазание» рассчитана на 144 учебных часа в год.

Формы занятий

Занятия проводятся в очной и дистанционной форме.

Занятия проводятся в форме: рассказ, беседа, объяснение, игра, тренировка, зачет, соревнования, экскурсия, поход.

Методы работы: словесный (рассказ, беседа, объяснение), наглядный (показ крат, схем, фотографий, видеоматериалов), практический (установка палатки, укладка рюкзака, техника прохождения препятствий и др.), игровой (подвижные), контроля знаний (зачет, соревнования, походы).

Занятия проводятся с полным составом объединения. Коллективная форма организации деятельности применяется на теоретических и игровых занятиях. Групповая (2 – 3 человека) и индивидуальная - на практических занятиях и тренировках.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен содействовать воспитанию у учащихся умений и навыков самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации»

Занятия проводятся: **в теоретические форме:**

- краеведческие викторины,
- обсуждения,
- семинары, диспуты,
- лекции, конференции,
- вечера, конкурсы,
- просмотры видео и фото и киноматериалов, мастер- классы)
- рассказ,
-беседа,
-объяснение,
-игра,
-зачет;

Практические занятия:

- в помещение (физ.нормативы),
- занятия на местности (подготовка к соревнованиям, практические занятия с картой и компасом),
- спортивные, подвижные и психологические игры, игры на командное взаимодействие;
- эстафеты,
-тренировки по общефизической и специальной физической подготовке;

Выездные занятия:

- экскурсии,

- походы выходного дня (ПВД),
- многодневные учебно- тренировочные походы (УТП),
- экспедиции,
- скальные тренировки на естественном и искусственном рельефе,
- по ориентированию на местности,
- практические занятия на местности, на воде, на велосипедах, на лыжах, на веревках;

Участие и организация массовых мероприятий:

-соревнования,
-слеты,
-профильные лагеря,
- участие в семинарах по судейской подготовке,
- курсы повышения квалификации,
- экологические акции,
- привлечение родителей к подготовке походов с последующим их участием в походах и соревнованиях;
-мастер-классы;
.

Режим занятий

Занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику. Занятие состоит из двух уроков продолжительностью по 45 минут (согласно возрасту учащихся) и двух перерывов по 10 минут. Раз в 1-2 месяца рекомендуется совершать поход выходного дня или экскурсию по городу или за его пределы. Количество часов занятий и наполняемость групп регламентируется согласно нормативным документам: СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 г. № 2.

В объединении занимаются как дети, имеющие определенные навыки в. области туризма и краеведения, полученные в семье, в школе, в другом учреждении, так и дети, не имеющие подобного опыта. На организационной стадии определяется степень готовности вновь поступивших детей, и в зависимости от уровня подготовки, а также возраста и физических данных.

Воспитанникам предлагаются занятия в разно-уровневых группах. Однако при формировании отдельных групп для эффективности обучения является создание в каждой из них зоны ближайшего развития посредством подбора детей с некоторым различием в способностях и степени подготовки. Дети принимаются в течение всего года. В сентябре для привлечения: детей проводится День открытых дверей, где они имеют возможность получить представление о работе объединения. В процессе творческой деятельности обучающиеся участвуют в празднике, посвященном Всемирному дню Туризма, в туристических слетах школ и районов города, в соревнованиях по турмногоборью и скалолазанию, где они приглашают всех желающих заниматься в объединении.

Планируемые результаты и формы аттестации

После освоения программы учащийся должен обладать компетенциями:

1. Познавательная компетентность: умение учиться и оперировать знаниями.
2. Личностная компетентность: развитие индивидуальных способностей, знание своих сильных и слабых сторон, способность к рефлексии.
3. Самообразовательная компетентность: организации собственных приемов самообучения, ответственность за уровень личной самообразовательной деятельности, гибкость применения знаний, умений и навыков в условиях быстрых изменений, постоянный самоанализ, контроль своей деятельности.
4. Социальная компетентность: сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки, способность принимать собственные решения, стремиться к осознанию собственных потребностей и целей, умение определить личностную роль в обществе, развитие личностных качеств, саморегулирование.
5. Компетентное отношение к собственному здоровью: соматическое здоровье, физическое здоровье, уровень валеологических знаний.

Ожидаемые результаты.

- Полученные учащимися знания о туризме, и природе родного края позволят стать безопасной их жизнедеятельности в разнообразной среде обитания;
- Бережное отношение к окружающей среде. Эколого-туристское поведение и воздействие на окружающую среду;
- Соблюдение правил поведения на природе во время походов, прогулок, экскурсий;
- Повышение заинтересованности воспитанников, родителей в формировании здорового образа жизни.
- Приобщение к физической культуре, спорту и туризму;
- Снижение уровня детской заболеваемости;
- Профилактика травматизма и несчастных случаев;
- Профилактика асоциального поведения,
- Гордость и любовь к своей Родине;
- Гуманное отношение ко всему окружающему

Обучающиеся будут демонстрировать приобретенные знания и умения по программе на соревнованиях, слетах и конкурсах. Также на экскурсиях и в походах.

Способы определения результативности программы (методы отслеживания результативности) являются:

- педагогическое наблюдение;

- педагогический мониторинг результатов, тестирования, зачётов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия в мероприятиях: викторинах, конкурсах, соревнованиях, слетах, активности учащихся на занятиях и т.п.).

Мониторинг.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в год) диагностики и тестирования учащихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических, психологических и творческих способностей учащихся. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

Виды контроля.

Диагностика усвоения программного материала проводится 3 раза в год:

Начальный (или входной контроль) проводится с целью определения уровня развития детей.

Текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.

Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения.

Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей

Результаты диагностики позволяют отследить результативность обучения, вносить изменения в программу, учитывая индивидуальность учащихся.

Формы подведения итогов.

Документальные формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы отражают достижения каждого обучающегося. Они необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы. К ним относятся: дипломы, грамоты, медали, полученные детьми, протоколы и отчеты соревнований, дневники педагогических наблюдений, фотоотчеты мероприятий, портфолио

обучающихся и т.д. — документальные формы, в которых могут быть отражены достижения каждого обучающегося.

Формы подведения итогов реализации программы.

-топографический диктант,

-самостоятельная работа,

-экскурсии,

-экспедиции,

-соревнования,

-туристские игры на местности,

-туристские слеты,

-походы выходного дня,

-сдача физ. нормативов(в начале уч.года, промежуточные, в конце года, итоговые)

-сдача спец. нормативов;

Качественными **показателями обучения** служат результаты выступлений обучающихся в различных соревнованиях по фриоупу, скалолазанию, ориентированию и туристскому многоборью, выполнение разрядных требований, участие на краеведческих конференциях, турслетах, викторинах, участие в качестве младшего судейского состава на соревнованиях, и в категорийных или зачетных походах.

Работа с родителями.

На родительских собраниях и при личных встречах поднимаются вопросы о проблемах воспитания, о развитии творческих способностей обучающихся, о создании положительного микроклимата в семье; даются необходимые педагогические рекомендации, координируются перспективы творческого роста детей и родителей в совместной деятельности.

Родители привлекаются к участию в мероприятиях объединения.

Родители приглашаются на соревнования, выступления, походы выходного дня, «Дни именинника».

Они привлекаются для изготовления туристического снаряжения — совместно с детьми, к подготовке и проведению выступлений, к поездкам и экскурсиям,

совместному посещению экскурсий, музеев, концертов авторской песни и пр.

Такая работа способствует формированию общих интересов детей и родителей,

служит эмоциональной и духовной близости, поддерживая ценность семейных отношений.

Воспитательная работа

Значимым моментом при работе с детьми в объединении является воспитательная работа. Главным звеном этой работы выступает создание и укрепление детского коллектива. Этому способствуют общие занятия,

подготовка и проведение общих праздников, совместные посещения выставок, музеев, знакомство с- памятниками культуры. Программой предусмотрена следующая деятельность в этом направлении:

- экскурсии в Национальный музей, музей камней, музей леса, музей МЧС, и др;
- встреча со знаменитыми спортсменами (чемпион Мира по скалолазанию Салават Рахметов, Максим Чудов, Григорьев Владимир Федорович и др.);
- проведение встреч с сильнейшими спортсменами турклубов г. Уфы и РБ, ветеранами туризма;
- культпоходы в театры и концерты;
- посещение цехов изготовления туристического снаряжения «Уральская экспедиция» и «Ринг»;
- посещение открытых занятий, мастер- классов, туристических объединений г. Уфы и РБ;
- проведение и организация тематических вечеров, просмотров тур. кинофильмов;
- проведение летних профильных лагерей;
- проведение категорийных походов и экспедиций.
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях города, республики;

- **предметные результаты**

- **личностные результаты**

- **метапредметные результаты**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводная лекция	1	-	1	Опрос
2.	Природа родного края, его история. Краеведческая работа в походе.	1	1	2	Опрос
3.	Техника преодоления естественных препятствий. Обеспечение безопасности.	3	9	12	Смотр умений, соревнования,
4.	Скалолазание и спелеотехника	1	3	4	Смотр умений,
5.	Организация и подготовка похода, путешествия	2	1	3	Опрос Смотр умений,
6.	Подведение итогов похода, путешествия.	1	1	2	Опрос Смотр умений,
7.	Топосъемка и ориентирование в походе.	3	3	6	Смотр умений,
8.	Физическая подготовка туриста.	1	23	24	Зачет
9.	Лыжная подготовка туриста	14	28	32	Опрос Смотр умений
10.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь	1	1	2	Опрос Смотр умений,

	пострадавшему.				
11.	Досуг туриста.	1	1	2	Игры, Конкурсы
12.	Экология туризма.	1	1	2	Опрос Смотр умений,
13.	Экскурсии, выезды и походы	-	15	15	Смотр умений,
14.	Соревнования, слеты, участия в массовых мероприятиях различного уровня	-	37	37	Смотр умений,
ВСЕГО		20	124	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1. Вводная лекция. (1 час)

Теоретические занятия Беседа о туризме и о работе кружка. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Скалолазание. Альпинизм. Спортивное ориентирование. Фрироуп. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, спелеотуризм, велосипедный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный; внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Контроль освоения темы: опрос

Тема № 2. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в походе. (2 часа)

Теоретические занятия (1ч) Рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, озера, растительность и животный мир нашего края. Памятники природы. Охрана природы.

История края, памятные исторические места. Ведение путевых записей:

личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор краеведческих материалов. Фотографирование в походе.

Практические занятия. (1 ч) Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Составление путевого дневника экскурсии, похода, описание отдельных участков пути.

Контроль освоения темы: опрос, смотр умений.

Тема № 3. Техника преодоления естественных препятствий. Обеспечение безопасности. (12часов)

Теоретические занятия (3 ч) Движение по маршруту.

Соблюдение мер безопасности при поведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания.

Индивидуальная страховочная система, требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Веревки основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой. Карабины: модификации, назначение и применение.

Крепление командных вертикальных перил на подъеме и пуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежка и работа команды на этапе. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Организация командной страховки (способы: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке и наоборот. Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия. (9 ч) Изучение основных и вспомогательных узлов. Отработка в помещении и на местности различных технических приемов преодоления всевозможных препятствий: подъемы, спуски по различным склонам, переправ. Организация вертикальных и горизонтальных перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Организация страховки (выпуск и прием), сопровождения на различных технических этапах при работе в связке или командой. Отработка навыка постановки на самостраховку, крепления страховочной веревки.

Контроль освоения темы: опрос, смотр умений.

Тема № 4. Скалолазание и спелеотехника. (4часа).

Теоретические занятия (1ч) Специальная техническая подготовка спелеотуриста. Подъемы и спуски с применением техники SRT. Техника скалолазания: зацепы, их использование, карнизы и их преодоление, щели, подъемы в распор. Ориентирование во время лазания по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т.д.).

Врачебный контроль при занятиях спелеотуризмом, допуски к участию в походах, и соревнованиях. Противопоказания к занятиям спелеотуризмом.

Практические занятия. (3 ч) Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением, со скакалкой, с гантелями. Отработка приемов техники SRT (подъем, спуск, прохождение перил, узла, троллея). Упражнения на стенде (скалолазание). Участие в соревнованиях по спелеотехнике и скалолазанию.

Контроль освоения темы: соревнования, смотр умений.

Тема № 5. Организация и подготовка похода, путешествия(3 часа).

Теоретические занятия (2ч) Инструкция по организации и

проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе.

Общетуристское снаряжение: групповое, личное. Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в пользовании. Специальное снаряжение.

Расчет продуктов питания, подбор и закупка продуктов. Составление меню и раскладки продуктов. Водно-солевой режим. Хранение продуктов. Упаковка и переноска продуктов.

Туристский быт. Выбор места для дневного привала, для ночлега, для дневки. Планирование лагеря. Распределение обязанностей на бивуаке между участниками похода. Установка палаток. Правила поведения туриста в палатке. Свертывание бивуака. Уборка места перед уходом группы. Охрана природы.

Типы костров и их назначение. Правило разведения костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Сушка обуви и одежды, их ремонт. Выбор и заготовка топлива. Противопожарные меры.

Правила организации купания в туристском походе.

Правила поведения туристов в населенном пункте. Культура поведения туриста и взаимоотношения с местными жителями.

Значение дисциплины в походе.

Практические занятия (1 ч)

Проведение игры «Что мы возьмем с собой в поход». Подготовка к походу. Установка палатки, укладка рюкзака.

Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Подготовка группового и специального снаряжения.

Контроль освоения темы: опрос, смотр умений.

Тема № 6. Подведение итогов похода, путешествия. (2 часа)

Теоретические занятия (1 ч.) Обсуждение похода, отчеты

ответственных по участкам работы (должностям), просмотр походных фотографий.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий. Оформление фотоальбомов и т. д. Выполнение творческих работ участниками похода.

Практические занятия. (1 ч.) Оформление туристского уголка, альбома. Обсуждение похода и подведение итогов. Разбор похода.

Контроль освоения темы: опрос, смотр умений.

Тема № 7.Топографическая подготовка. Ориентирование в походе(6 ч)

Теоретические занятия (3 ч.) Знакомство с планом местности, топографической картой и топографическими знаками. Понятие о топографических знаках. Изучение их по группам. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах.

Устройство и типы компасов. Правила обращения с компасом. Азимут. Определение азимута как угла на местности и карте.

Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Понятие о генерализации карты.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага.

Основные направления на стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам, местным предметам.

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Практические занятия. (3 ч.) Зарисовка топографических знаков (30—40 знаков), чтение топографической карты. Топографический диктант.

Упражнения и задачи на масштаб, пересчет с масштаба в натуральные величины. Определение расстояния и крутизны склона по карте. Расчет километража маршрута по карте. Измерение длины своего среднего

шага (пары шагов).

Ориентирование по сторонам горизонта, по местным предметам. Упражнения по ориентированию карты с помощью компаса.

Контроль освоения темы: смотр умений.

Тема № 8. Физическая подготовка туриста. (24 часа)

Теоретические занятия (1ч) Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой туриста (зарядка).

Методика развития выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия. (23ч) Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением, со скакалкой, с мячом. Фрироуп. Скалолазание. Спортивное ориентирование. Подвижные игры и эстафеты. Катание на лыжах. Сдача нормативов по физ.подготовке.

Контроль освоения темы: смотр умений, зачет.

Тема № 9. Лыжная подготовка туриста. (32 часа)

Теоретические занятия (4 ч.) Специальная техническая подготовка туриста лыжника.

Практические занятия. (28 ч)

Техника катания на лыжах. Освоение различных лыжных ходов. Подъемы и спуски на лыжах.(« Елочка», « лесенка», скоростной спуск, спуск с остановкой в заданном квадрате) Техника преодоления естественных препятствий. Освоение лыжных этапов в соревнованиях по спортивному туризму. Меры предосторожности и ТБ при катании на лыжах.

Тема №10. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. (2 ч)

Теоретические занятия (1 ч.) Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, туризмом. Личная гигиена туриста: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста.

Закаливание воздухом, солнцем, водой. Купание в походе.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни. Предупреждение травм и заболеваний в походе; охлаждения и обморожений в зимнем походе.

Содержание походной аптечки. Лекарственные растения. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Доврачебная помощь пострадавшему при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практические занятия. (1 ч) Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков. Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.

Контроль освоения темы: опрос, смотр умений.

Тема № 11. Досуг туриста. (2 часа)

Теоретические занятия (1ч). Туристические игры, песни, конкурсы.

Практические занятия (1ч). Туристические игры, песни, конкурсы.

Контроль освоения темы: игры, конкурсы.

Тема №12. ***Экология туризма. (2 часа)***

Теоретические занятия (1ч) Бережное отношение к природе, рациональное использование природных богатств, охрана природы.

Культура поведения туриста. Взаимоотношения с местными жителями.

Практические занятия (1ч). Составление кодекса туриста.

Контроль освоения темы: опрос, смотр умений.

Тема № 13. Экскурсии, выезды и походы. (15часов)

Практические занятия (15ч). Прогулки и экскурсии по городу, посещение музеев, экскурсионных объектов. Поход выходного дня за город с активным способом передвижения по маршруту.

Контроль освоения темы: смотр умений.

Тема № 14. Соревнования, слеты, участия в массовых мероприятиях различного уровня. (47часов)

Контроль освоения темы: смотр умений, соревнования.

Участие в соревнованиях, слетах и в массовых мероприятиях различного уровня.

КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Руководитель: Губайдуллина Елена Борисовна

Год обучения: 1
Возраст учащихся: 9 - 12лет
Недельная нагрузка на группу: 4 ч.
Объем учебных часов на группу: 144 ч

Группа № 1

№ п/п	Месяц	Дата	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01-12			6	Набор группы, оформление документов.	МБОУ ДО УГДДТ	Нет
2	Сентябрь	14	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	Беседа о видах туризма и о работе объединения. Инструктаж по ТБ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
3	Сентябрь	19	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Природа родного края. Экскурсия в парк Якутова . ОФП. Входные физнормативы.	парк Якутова	Смотр умений. Зачет
4	Сентябрь	21	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	Природа родного края. Карта местности соревнований (понятие). Компас. Виды соревнований по ориентированию.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений.
5	Сентябрь	26	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренировочный старт по ориентированию. Работа с картой. Дистанция - заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы.	Смотр умений
6	Сентябрь	28	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ,	2	Город Уфа. История края. Краеведение. Ориентирование на местности- важная составляющая в туризме.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос

7	Октябрь	3	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму(дисциплина-дистанции-пешеходные)	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования
8	Октябрь	5	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основы Пешеходного Туризма. Регулирование страховочной системы. Узлы для обвязки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Смотр умений.
9	Октябрь	10	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Игры на свежем воздухе. Работа со снаряжением.	Лесопарковая зона г. Уфы.	Смотр умений
10	Октябрь	12	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Отработка подъемов, спусков по различным склонам, движение по густому подлеску.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
11	Октябрь	17	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы. Страховка и самостраховка. Переправа по бревну. Навесная переправа. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
12	Октябрь	19	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Значение физ. подготовки для туриста. Закаливание. Комплекс утренней зарядки.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
13	Октябрь	24	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию. Работа с картой и компасом. Топознаки. Обозначение дистанции на карте.	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования
14	Октябрь	26	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы в Туризме. Работа с веревкой. Бухтование веревки.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
15	Октябрь	31	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию. Работа с картой и компасом. Топознаки. Виды дистанций.	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования

						«Заданное направление»		
16	Ноябрь	2	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
17	Ноябрь	7	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию. Участие в Большом Этнографическом диктанте.	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Смотр умений
18	Ноябрь	9	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Питание в походе. Питьевой режим в походе.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
19	Ноябрь	14	13.30-14.15 14.20-15.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	Проведение игры «Что мы возьмем с собой в поход?» Укладка рюкзака. Типичные ошибки. ОФП. Викторина.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
20	Ноябрь	16	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Подготовка лыжного инвентаря. Экипировка для лыжных занятий. Одежда лыжника.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
21	Ноябрь	21	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию. Виды дистанций.Дистанция по выбору. Работа с картой. Топознаки.	Лесопарковая зона г.Уфы по положению	Смотр умений
22	Ноябрь	23	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного снаряжения. (Ботинки. Лыжи. Палки).	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
23	Ноябрь	28	13.30-14.15 14.20-15.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Личное снаряжение и экипировка туриста в зимний период. Обувь. Требования, уход и ремонт.	Лесопарковая зона г.Уфы по положению	Смотр умений
24	Ноябрь	30	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Общетуристское снаряжение в походе. Требования, уход и ремонт.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос

25	Декабрь	5	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка Техника катания на лыжах Значение разминки и заминки на лыжных занятиях.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
26	Декабрь	7	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие.	2	ОФП. Лыжная подготовка Техника катания на лыжах Классический ход.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
27	Декабрь	12	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие. Беседа	2	Беседа «Конституция России - закон для всех». ОФП. Лыжная подготовка. Техника катания на лыжах. Классический ход.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
28	Декабрь	14	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Техника катания на лыжах. Классический ход.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
29	Декабрь	19	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Техника катания на лыжах. Подъем на лыжах « Елочка», «Лесенка»	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
30	Декабрь	21	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника катания на лыжах. Коньковый ход.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
31	Декабрь	26	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие. Зачет	2	ОФП. Сдача нормативов по физподготовке. Лыжный кросс.	Лесопарковая зона Парка Якутова. УГДДТ	Зачет
32	Декабрь	28	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Техника катания на лыжах. Спуск на лыжах «Плугом», « Лесенкой»	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
33	Январь	11	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	План местности. Топографическая карта. Топознаки. Масштаб. Определение расстояния по	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Смотр умений

						карте. Определение Азимута.		
34	Январь	16	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах. Особенности экипировки.	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования
35	Январь	18	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Физ подготовка. ОФП. Основы ориентирования в пещерах. Основы топосъемки в пещерах.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Смотр умений
36	Январь	23	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Городские соревнования по спортивному туризму(дистанции - спелео). Ориентирование в пещерах.	Естественный полигон около Дудкинской переправы	Соревнования
37	Январь	25	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Преодоление бревна. Параллельные перила. Транспортировка лыж. Организация сопровождения.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
38	Январь	30	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Республиканский семейно-туристический слет «Снежинка ». ОФП. Подготовка.	1753км Челяб. обл, по положению	Смотр умений
39	Февраль	1	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Спуск на лыжах « лесенкой», «плугом», спуск с ФСУ.	Парк Якутова	Смотр умений
40	Февраль	6	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах «лесенкой», «елочкой».	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
41	Февраль	8	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Спуск с остановкой в « заданном квадрате». Скоростной спуск.	Парк Якутова	Смотр умений
42	Февраль	13	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Всероссийская массовая гонка « Лыжня России»	Затон. Стадион «	Соревнования

							Водник»	
43	Февраль	15	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике лыжного туризма. Командное взаимодействие.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
44	Февраль	20	13.30-14.15 14.20-15.05	Праздник. Эстафета.	2	ОФП. Конкурсная программа : « А ну-ка мальчики»	МБОУ ДО УГДДТ	Конкурсы, соревнования, игры
45	Февраль	22	14.30-15.15 15.20-16.05	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму(дисциплина-дистанции-лыжные)	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования
46	Февраль	27	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника SRT. Знакомство со спец. снаряжением. Регулирование страховочной системы. Работа с веревкой. Навыки работы с карабинами.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
47	Март	1	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Знакомство со спец. снаряжением. Работа с веревкой. Отработка спуска. Спуск через узел. Спуск на « решетке», «стопере».	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
48	Март	6	13.30-14.15 14.20-15.05	Праздник. Эстафета.	2	ОФП. Конкурсная программа : «А ну-ка девочки»	МБОУ ДО УГДДТ	Конкурсы, соревнования, игры
49	Март	13	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие.	2	ОФП. Техника СРТ. Подъем SRT. Знакомство со спец. снаряжением. Работа с веревкой. Отработка подъема. Подъем через узел.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
50	Март	15	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие.	2	ОФП. Техника СРТ. Спелеоконтест. Технические приемы.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
51	Март	20	13.30-14.15	Учебно-	2	ОФП. Скалолазание по	Скалодромы	Смотр

			14.20-15.05	тренировочное занятие		ориентирам. Правила лазания. Лазание на простом рельефе.Спец. снаряжение для скалолазания.	г.Уфа	умений
52	Март	22	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, зачет	2	ОФП. Техника СРТ. Знакомство со спец. снаряжением. Работа с веревкой. Прохождение П-образной трассы.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
53	Март	27	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнование	2	Соревнования по спортивному туризму(дисциплина-дистанции-спелео)	СК им Нассонова	Соревнования
54	Март	29	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Работа с веревкой. Бухтование веревки. Техника СРТ. Каремы . Перестежки.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
55	Апрель	3	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Первая Доврачебная Помощь.(ДВП) при ожогах, обморожении, переохлаждении. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
56	Апрель	5	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Первая Доврачебная Помощь. Наложение повязок. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
57	Апрель	10	13.30-14.15 14.20-15.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	Доврачебная помощь (ДВП). Виды и способы транспортировки пострадавшего.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
58	Апрель	12	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при ранениях, кровотечениях, растяжении связок, вывихе, переломе. Походная аптечка.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
59	Апрель	17	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Элементы Фрироупа. Дистанции по фрироупу. Спортивная эстафета.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений

60	Апрель	19	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Туристский быт. Бивуак. Виды костров. Выбор заготовка топлива. Костровое оборудование. Сушка одежды и обуви в походе.	Лесопарковая зона парка Якутова	Смотр умений
61	Апрель	24	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Элементы велосипедных дистанций.	Парк Якутова	Опрос .Смотр умений
62	Апрель	26	14.30-15.15 15.20-16.05	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «дистанции-вело»	По положению	Соревнования
63	Май	1	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнование	2	Соревнования по спортивному ориентированию. Вид дистанции: «выбор». Ориентирование по легенде.	Лесопарковая зона г. Уфы,	Соревнования
64	Май	3	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, объяснение	2	Досуг туриста. Туристские квесты, песни, конкурсы.	МБОУ ДО УГДДТ	Игры, конкурсы
65	Май	8	13.30-14.15 14.20-15.05	Беседа, объяснение	2	Бережное отношение к природе, охрана природы. Культура поведения туриста. Взаимоотношения с местными жителями.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос.
66	Май	10	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа. Учебно-тренировочное занятие.	2	Великий праздник- День Победы! « Герой в моей семье». Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам. Рельеф. Определение крутизны склона по карте.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос.
67	Май	15	13.30-14.15 14.20-15.05	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Купание в походе.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос

68	Май	17	14.30-15.15 15.20-16.05	Экскурсия	2	Экскурсия в парк Лесоводов с посещением музея Леса (знакомство с флорой и фауной г. Уфы).	Парк Лесоводов	Опрос
69	Май	22	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнование	2	Всероссийские соревнования «Российский Азимут »	Лесопарковая зона «Баланово»	Соревнования
70	Май	24	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие. Зачет	2	Сдача нормативов по физподготовке. Игры на свежем воздухе.	Лесная зона Парка Якутова	Зачет
71	Май	29	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие.	2	Подготовка к турслету « Саяхет». Разбор условий дистанций соревнований. Отработка этапов соревнований.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
72	Май	31	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочный поход	2	Летний учебно-тренировочный поход по совершенствованию туристских навыков.	Челябинская область	Смотр умений
*****	**В течение года**	**По при-казу**	**Дистанционная-Удаленная форма работы**	**Учебные кинофильмы, учебные ролики, тестовые задания, заметки, беседа, рассказ, объяснения**	**Эл.кейсы через Whats App, vk**	**При дистанционном обучении блоки по темам курса могут быть переставлены местами или заменены теоретическими материалами и занятиями, при невозможности практических занятий по отработке технических элементов туристической техники.**	**Дистанционная форма обучения**	**Опрос. Дискуссии. Обмен мнениями.**

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Руководитель: Губайдуллина Елена Борисовна

Год обучения: 2
Возраст учащихся: 8-13лет
Недельная нагрузка на группу: 4 ч.
Объем учебных часов на группу: 144 ч

Группа № 2

№ п/п	Месяц	Дата	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ	2	Беседа о летнем отдыхе, о туризме, о планах и работе объединения. Инструктаж по ТБ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
2	Сентябрь	5	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию. Вид дистанции: заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
4	Сентябрь	9	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ	2	Природа родного края. Охрана природы. Работа с картой РБ. ОФП. Входные физнормативы.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
5	Сентябрь	12	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, рассказ,	2	Город Уфа. История края. Краеведение. Ориентирование на местности- важная составляющая в туризме. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
6	Сентябрь	16	16.15-17.00 17.05-17.50	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму (дисциплина- дистанции- водные).	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования
7	Сентябрь	19	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Основы Пешеходного Туризма. Регулирование страховочной системы. Работа со снаряжением.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос

						Узлы для обвязки.		
8	Сентябрь	23	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Работа с картой местности соревнований и компасом. Виды соревнований по ориентированию. Забеги, трейлы. Подготовка к соревнованиям по сп. ориентированию.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Зачет Смотр умений
9	Сентябрь	26	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
10	Сентябрь	30	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы. Страховка и самостраховка. Переправа по бревну. Навесная переправа. Параллельные перила. Отработка этапов соревнований.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
11	Октябрь	3	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнования	2	Первенство г.Уфы среди учащихся по спортивному туризму(дисциплина – дистанции - пешеходные)	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
12	Октябрь	7	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы в туризме. Работа с веревкой. Бухтование Траверс склона. Навесная переправа через овраг. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
13	Октябрь	10	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Значение физической подготовки для туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки. ОФП. Бег по пересеченной местности. Важность постоянных тренировок.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
14	Октябрь	14	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия. Инструкция по походу. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос

15	Октябрь	17	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
16	Октябрь	21	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Понятие о категорийных путешествиях. Физическая и морально-психологическая подготовка. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
17	Октябрь	24	15.15-16.00 16.05-16.50	Экскурсия	2	ПВД (поход выходного дня) в дни школьных каникул	Пещ. Киселевская, Аша, Челяб. обл.	Смотр умений
18	Октябрь	28	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Проведение игры «Что мы возьмем с собой в поход»? Укладка рюкзака. Типичные ошибки. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
19	Октябрь	31	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
20	Ноябрь	11	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Туристский быт. Бивуак. Выбор места Питание в походе, меню, подбор продуктов. Питьевой режим. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
21	Ноябрь	14	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Виды костров. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
22	Ноябрь	16	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Личное и общетуристское снаряжение. Экипировка для походов. Особенности снаряжения для зимних походов.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
23	Ноябрь	21	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
24	Ноябрь	25	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное	2	Групповое общетуристское снаряжение. Костровое	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений

				занятие		оборудование. Виды костров.		
25	Ноябрь	28	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	План местности, топографическая карта и топознаки. Основы топосъемки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
26	Декабрь	2	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника катания на лыжах. Спуск на лыжах « лесенкой», « плугом», с ФСУ. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
27	Декабрь	5	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Пикетажный журнал. Построение плана. Построение нитки хода.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
28	Декабрь	9	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Элементы Фрироупа. Правила прохождения трасс по Фрироупу. Подготовка к соревнованиям.	Парк Якутова	Смотр умений
29	Декабрь	12	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Лыжная подготовка. Беседа «Конституция России- закон для всех»	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
30	Декабрь	16	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
31	Декабрь	19	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие.Зачет	2	ОФП. Узлы. Бухтование веревки на время 3 способами.	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет
32	Декабрь	23	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
33	Декабрь	26	15.15-16.00 16.05-16.50	Зачет	2	ОФП. Сдача нормативов по физ.подготовке. Новогодняя елка.(конкурсы)	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет
34	Декабрь	30	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Лыжный кросс.	Парк Якутова	Смотр умений

35	Январь	13	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	План местности, топографическая карта и топознаки. ОФП Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ. Парк Якутова	Опрос
36	Январь	16	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Масштаб. Виды. Определение расстояния по карте. ОФП. Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
37	Январь	20	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Преодоление переправ. Преодоление бревна. Восстановление перилл. Параллельные перила. Транспортировка лыж. Организация сопровождения.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
38	Январь	23	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к Городским соревнованиям по спортивному туризму (дисциплина- дистанции - спелео)	Естественный полигон около Дудкинской переправы	Смотр умений
39	Январь	27	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Спуск на лыжах с самостраховкой. Узлы для организации с/стр. Сдерг. Самонаведение.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
40	Январь	30	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах с жумаром. Подготовка к Республиканскому семейно-туристическому слету «Снежинка »	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
41	Февраль	3	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах «лесенкой», «елочкой».	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
42	Февраль	6	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике лыжного туризма. Командное взаимодействие.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений

43	Февраль	10	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника катания на лыжах. Коньковый ход. Классический ход. Подготовка к соревнованиям: Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России».	Парк Якутова	Смотр умений
44	Февраль	13	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Катание на лыжах. Спуски с остановкой в «заданном квадрате». Скоростной спуск. Подъемы.	Парк Якутова	Смотр умений
45	Февраль	17	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Веревочная техника СРТ. Каремы. Перестежки. Регулирование страховочной системы СРТ. Навыки работы карабинами.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
46	Февраль	20	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника катания на лыжах. Коньковый ход. Классический ход. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
47	Февраль	24	16.15-17.00 17.05-17.50	Праздник	2	ОФП. Конкурсная программа : « А ну-ка мальчики». Конкурсная программа: « А ну-ка девочки»	МБОУ ДО УГДДТ	Конкурсы, соревнования, игры
48	Февраль	27	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Определение крутизны склона по карте. Определение азимута. Ориентирование на лыжах.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
49	Март	3	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения по определению сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
50	Март	6	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Прохождение П-образной трассы.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
51	Март	10	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Подъем через «рабочий» узел. Подъем через « глухой» узел.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
52	Март	13	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск через «рабочий» узел. Спуск через «	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений

				занятие		глухой» узел. Подготовка к соревнованиям по спелеодистанциям.		
53	Март	17	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, объяснение	2	Ориентирование по легенде. ОФП. Спортивное ориентирование. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
54	Март	20	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, объяснение	2	Техника преодоления ЕП (спуск, подъем, переправы).	Парк Якутова	Опрос
55	Март	24	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике спелео туризма. Скалолазание по ориентирам. Техника СРТ. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
56	Март	27	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск на «решетке» и « стопере».	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
57	Март	31	16.15-17.00 17.05-17.50	Соревнование	2	ОФП. Соревнования по спелеотехнике» Весенний банан»	СК им Нассонова	Соревнования
58	Апрель	3	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при ранениях, кровотечениях, переломе. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
59	Апрель	7	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при растяжении связок, вывихе. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
60	Апрель	10	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, объяснение	2	ДВП при отравлении, тепловом и солнечном ударах. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений

61	Апрель	14	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, объяснение	2	ДВП при ожогах, обморожении, переохлаждении. Походная аптечка. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
62	Апрель	17	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнование	2	ОФП. Международный Контест. Техника СРТ.	СК им Нассонова	Соревнование
63	Апрель	21	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	3	ДВП. Искусственное дыхание. Виды и способы транспортировки пострадавшего.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
64	Апрель	24	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «Вешние воды »	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования
65	Апрель	28	16.15-17.00 17.05-17.50	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «дистанции-вело»	СОК «Биатлон»	Соревнования
66	Май	5	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, объяснение	2	Бережное отношение к природе, охрана природы. Культура поведения туриста. Взаимоотношения с местными жителями.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
67	Май	12	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Скалолазание на простом рельефе.	Скалодромы г. Уфы	Смотр умений
68	Май	15	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Купание в походе.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
69	Май	19	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Подготовка к туристическому фестивалю « Саяхет »: этапы « Поляны заданий»	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Смотр умений
70	Май	22	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие. Зачет	2	Сдача нормативов по физподготовке. Игры на свежем воздухе.	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Зачет

71	Май	26	16.15-17.00 17.05-17.50	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
72	Май	29	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-Тренировочный Поход	2	Летний поход по совершенствованию туристских навыков.	Челябинская область	Смотр умений
	В течение года	**По при-казу**	**Дистанционная-Удаленная форма работы**	**Учебные кинофильмы, учебные ролики, тестовые задания, заметки, беседа, рассказ, объяснения**	**Эл.кейсы через Whats App, vk**	**При дистанционном обучении блоки по темам курса могут быть переставлены местами или заменены теоретическими материалами и занятиями, при невозможности практических занятий по отработке технических элементов туристической техники.**	**Дистанци онная форма обучения**	**Опрос. Дискуссии. Обмен мнениями.**

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Руководитель: Губайдуллина Елена Борисовна

Год обучения: 3
Возраст учащихся: 11-14лет
Недельная нагрузка на группу: 4 ч.
Объем учебных часов на группу: 144 ч

Группа № 3

№ п/п	Месяц	Дата	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	5	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию. Вид дистанции: заданное направление. Входные физнормативы	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
2	Сентябрь	7	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ	2	Природа родного края. Охрана природы. Работа с картой РБ. ОФП. Беседа о летнем отдыхе, о туризме, о планах и работе объединения. Инструктаж по ТБ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
4	Сентябрь	12	11.45-12.30 12.35-13.20	Беседа, рассказ,	2	Город Уфа. История края. Краеведение. Ориентирование на местности- важная составляющая в туризме. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
5	Сентябрь	14	16.15-17.00 17.05-17.50	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму (дисциплина- дистанции-	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования

						водные).		
6	Сентябрь	19	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Основы Пешеходного Туризма. Регулирование страховочной системы. Работа со снаряжением. Узлы для обвязки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
7	Сентябрь	21	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Работа с картой местности соревнований и компасом. Виды соревнований по ориентированию. Забеги, трейлы. Подготовка к соревнованиям по сп. ориентированию.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Зачет Смотр умений
8	Сентябрь	26	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
9	Сентябрь	28	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Первенство г.Уфы среди учащихся по спортивному туризму(дисциплина – дистанции - пешеходные) Отработка подъемов, спусков по различным склонам, движение по густому подлеску. Отработка этапов соревнований.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
10	Октябрь	3	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы. Страховка и самостраховка. Переправа по бревну. Навесная переправа. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
11	Октябрь	5	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы в туризме. Работа с веревкой. Бухтование Траверс склона. Навесная переправа через	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений

						овраг. Параллельные перила.		
12	Октябрь	10	11.45-12.30 12.35-13.20	Беседа, рассказ, объяснение	2	Значение физической подготовки для туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки. ОФП. Бег по пересеченной местности. Важность постоянных тренировок.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
13	Октябрь	12	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия. Инструкция по походу. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
14	Октябрь	17	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
15	Октябрь	19	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Понятие о категорийных путешествиях. Физическая и морально-психологическая подготовка. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
16	Октябрь	24	11.45-12.30 12.35-13.20	Экскурсия	2	ПВД (поход выходного дня) в дни школьных каникул	Пещ. Киселевская, Аша, Челяб. обл.	Смотр умений
17	Октябрь	26	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Проведение игры «Что мы возьмем с собой в поход»? Укладка рюкзака. Типичные ошибки. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
18	Октябрь	31	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
19	Ноябрь	2	16.15-17.00	Беседа, рассказ,	2	Питание в походе, меню,	МБОУ ДО	Опрос

			17.05-17.50	объяснение		подбор продуктов. Питьевой режим. ОФП.	УГДДТ	
20	Ноябрь	9	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Туристский быт. Бивуак. Выбор места ОФП. Веревочная техника.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
21	Ноябрь	14	11.45-12.30 12.35-13.20	Беседа, рассказ, объяснение	2	Виды костров. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
22	Ноябрь	16	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Личное и общетуристское снаряжение. Экипировка для походов. Особенности снаряжения для зимних походов.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
23	Ноябрь	21	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
24	Ноябрь	23	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Групповое общетуристское снаряжение. Костровое оборудование. Виды костров.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
25	Ноябрь	28	11.45-12.30 12.35-13.20	Беседа, рассказ, объяснение	2	План местности, топографическая карта и топознаки. Основы топосъемки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
26	Ноябрь	30	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника катания на лыжах. Спуск на лыжах « лесенкой», « плугом», с ФСУ. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
27	Декабрь	5	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Пикетажный журнал. Построение плана. Построение нитки хода.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений

28	Декабрь	7	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Элементы Фрироупа. Правила прохождения трасс по Фрироупу. Подготовка к соревнованиям.	Парк Якутова	Смотр умений
29	Декабрь	12	11.45-12.30 12.35-13.20	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Лыжная подготовка Беседа «Конституция России-закон для всех»	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
30	Декабрь	14	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
31	Декабрь	19	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие.Зачет	2	ОФП. Узлы. Бухтование веревки на время 3 способами.	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет
32	Декабрь	21	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
33	Декабрь	26	11.45-12.30 12.35-13.20	Зачет	2	ОФП. Сдача нормативов по физ.подготовке. Новогодняя елка.(конкурсы)	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет
34	Декабрь	28	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Лыжный кросс.	Парк Якутова	Смотр умений
35	Январь	11	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	План местности топографическая карта и топознаки. ОФП Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ. Парк Якутова	Опрос
36	Январь	16	11.45-12.30 12.35-13.20	Беседа, рассказ, объяснение	2	Масштаб. Виды. Определение расстояния по карте. ОФП. Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
37	Январь	18	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Преодоление переправ. Преодоление бревна.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений

						Восстановление перилл. Параллельные перила. Транспортировка лыж. Организация сопровождения.		
38	Январь	23	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к Городским соревнованиям по спортивному туризму (дисциплина- дистанции - спелео)	Естественный полигон около Дудкинской переправы	Смотр умений
39	Январь	25	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Спуск на лыжах с самостраховкой. Узлы для организации с/стр. Сдерг. Самонаведение.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
40	Январь	30	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах с жумаром. Подготовка к Республиканскому семейно-туристическому слету «Снежинка »	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
41	Февраль	1	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах «лесенкой», «елочкой».	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
42	Февраль	6	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике лыжного туризма. Командное взаимодействие.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
43	Февраль	8	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника катания на лыжах. Коньковый ход. Классический ход.Подготовка к соревнованиям: Всероссийская массовая	Парк Якутова	Смотр умений

						лыжная гонка «Лыжня России».		
44	Февраль	13	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Катание на лыжах. Спуски с остановкой в «заданном квадрате». Скоростной спуск. Подъемы.	Парк Якутова	Смотр умений
45	Февраль	15	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Веревочная техника СРТ. Каремы. Перестежки. Регулирование страховочной системы СРТ. Навыки работы карабинами.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
46	Февраль	20	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск на «решетке» и « стопере».	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
47	Февраль	22	16.15-17.00 17.05-17.50	Праздник	2	ОФП. Конкурсная программа : « А ну-ка мальчики». Конкурсная программа: « А ну-ка девочки»	МБОУ ДО УГДДТ	Конкурсы, соревнования, игры
48	Февраль	27	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Подъем через «рабочий» узел. Подъем через « глухой» узел.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
49	Март	1	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск через «рабочий» узел. Спуск через « глухой» узел. Подготовка к соревнованиям по спелеодистанциям.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
50	Март	6	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Прохождение П-образной трассы.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
51	Март	13	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Определение крутизны склона по карте. Определение азимута.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений

						Ориентирование на лыжах.		
52	Март	15	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, объяснение	2	Упражнения по определению сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
53	Март	20	11.45-12.30 12.35-13.20	Беседа, объяснение	2	Ориентирование по легенде. ОФП. Спортивное ориентирование. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам	Парк Якутова	Опрос
54	Март	22	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике спелео туризма. Скалолазание по ориентирам. Техника СРТ. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
55	Март	27	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное	2	Техника преодоления ЕП (спуск, подъем, переправы).	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
56	Март	29	16.15-17.00 17.05-17.50	Соревнование	2	ОФП. Соревнования по спелеотехнике» Весенний банан»	СК им Нассонова	Соревнования
57	Апрель	3	11.45-12.30 12.35-13.20	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при ранениях, кровотечениях, переломе. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
58	Апрель	5	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при растяжении связок, вывихе. Наложение повязок.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений

						Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.		
59	Апрель	10	11.45-12.30 12.35-13.20	Беседа, объяснение	2	ДВП при отравлении, тепловом и солнечном ударах. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
60	Апрель	12	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, объяснение	2	ДВП при ожогах, обморожении, переохлаждении. Походная аптечка. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
61	Апрель	17	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнование	2	ОФП. Международный Контест. Техника СРТ.	СК им Нассонова	Соревнование
62	Апрель	19	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	3	ДВП. Искусственное дыхание. Виды и способы транспортировки пострадавшего.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
63	Апрель	24	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «Вешние воды »	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования
64	Апрель	26	16.15-17.00 17.05-17.50	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «дистанции-вело»	СОК «Биатлон»	Соревнования
65	Май	1	11.45-12.30 12.35-13.20	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Купание в походе. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию. Вид дистанции: по выбору.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
66	Май	10	16.15-17.00	Беседа,	2	Бережное отношение к	МБОУ ДО	Смотр

			17.05-17.50	объяснение		природе, охрана природы. Культура поведения туриста. Взаимоотношения с местными жителями.	УГДДТ	умений
67	Май	15	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Скалолазание на простом рельефе.	Скалодромы г. Уфы	Смотр умений
68	Май	17	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Купание в походе.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
69	Май	22	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Подготовка к туристическому фестивалю « Саяхет »: этапы « Поляны заданий»	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Смотр умений
70	Май	24	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие. Зачет	2	Сдача нормативов по физподготовке. Игры на свежем воздухе.	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Зачет
71	Май	29	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
72	Май	31	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-Тренировочный Поход	2	Летний поход по совершенствованию туристских навыков.	Челябинская область	Смотр умений
	В течение года	**По при-казу**	**Дистанционная-Удаленная форма работы**	**Учебные кинофильмы, учебные ролики, тестовые задания, заметки, беседа, рассказ,**	**Эл.кейсы через Whats App, vk**	**При дистанционном обучении блоки по темам курса могут быть переставлены местами или заменены теоретическими материалами и занятиями, при невозможности практических занятий по**	**Дистанционная форма обучения**	**Опрос. Дискуссии. Обмен мнениями.**

				объяснения		**отработке технических элементов туристической техники.**		

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Руководитель: Губайдуллина Елена Борисовна

Год обучения: 3
Возраст учащихся: 10- 14лет
Недельная нагрузка на группу: 4 ч.
Объем учебных часов на группу: 144 ч

Группа № 4

№ п/п	Месяц	Дата	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ	2	Беседа о летнем отдыхе, о туризме, о планах и работе объединения. Инструктаж по ТБ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
2	Сентябрь	6	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ, объяснение Зачет	2	Краткие сведения о видах туризма, о скалолазании. Скалолазание - олимпийский	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Зачет

						вид спорта. Входные физнормативы.		
4	Сентябрь	9	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ	2	Природа родного края. Охрана природы. Работа с картой РБ. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
5	Сентябрь	13	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ,	2	Город Уфа. История края. Краеведение. Ориентирование на местности- важная составляющая в туризме. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
6	Сентябрь	16	09.00-09.45 09.50-10.35	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму (дисциплина-дистанции- водные).	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования
7	Сентябрь	20	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Основы Пешеходного Туризма. Регулирование страховочной системы. Работа со снаряжением. Узлы для обвязки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
8	Сентябрь	23	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Работа с картой местности соревнований и компасом. Виды соревнований по ориентированию. Забеги, трейлы. Подготовка к соревнованиям по сп. ориентированию.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Зачет Смотр умений
9	Сентябрь	27	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Разминка. ОФП. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму(дистанции-пешеходные) Отработка этапов соревнований.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
10	Сентябрь	30	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное	2	Первенство г.Уфы среди учащихся по спортивному	Лесопарковая зона Парка	Смотр умений

				занятие		туризму(дисциплина – дистанции - пешеходные) Отработка подъемов, спусков по различным склонам, движение по густому подлеску.	Якутова	
11	Октябрь	4	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы. Страховка и самостраховка. Переправа по бревну. Навесная переправа. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
12	Октябрь	7	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы в туризме. Работа с веревкой. Бухтование Траверс склона. Навесная переправа через овраг. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
13	Октябрь	14	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Значение физической подготовки для туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки. ОФП. Бег по пересеченной местности. Важность постоянных тренировок.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
14	Октябрь	18	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
15	Октябрь	21	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Сезонность экскурсий и походов. Инструкция по походу. Определение района похода. Подбор группы. ОФП. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию	МБОУ ДО УГДДТ. Парк Якутова	Опрос Смотр умений

16	Октябрь	25	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Понятие о категорийных путешествиях. Физическая и морально-психологическая подготовка. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
17	Октябрь	28	09.00-09.45 09.50-10.35	Экскурсия	2	ПВД (поход выходного дня) в дни школьных каникул	Пещ. Киселевская, Аша, Челяб. обл.	Смотр умений
18	Ноябрь	1	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Проведение игры «Что мы возьмем с собой в поход»? Укладка рюкзака. Типичные ошибки. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
19	Ноябрь	4	09.00-09.45 09.50-10.35	Соревнования	2	Соревнования по спортивному ориентированию. Вид дистанции: по выбору.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
20	Ноябрь	8	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Питание в походе, меню, подбор продуктов. Питьевой режим. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
21	Ноябрь	11	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Туристский быт. Бивуак. Выбор места ОФП. Веревочная техника.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
22	Ноябрь	15	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Виды костров. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
23	Ноябрь	18	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Личное и общетуристское снаряжение. Экипировка для походов. Особенности снаряжения для зимних походов.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
24	Ноябрь	22	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное	2	Групповое общетуристское снаряжение. Костровое	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений

				занятие		оборудование. Виды костров.		
25	Ноябрь	25	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Подбор лыж. Техника катания на лыжах. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
26	Ноябрь	29	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	План местности топографическая карта и топознаки. Основы топосъемки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
27	Декабрь	2	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжи. Спуск на лыжах « лесенкой», « плугом», с ФСУ.	Парк Якутова	Смотр умений
28	Декабрь	6	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Пикетажный журнал. Построение плана. Построение нитки хода.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
29	Декабрь	9	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Элементы Фрироупа. Правила прохождения трасс по Фрироупу. Подготовка к соревнованиям.	Парк Якутова	Смотр умений
30	Декабрь	13	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Лыжная подготовка Беседа «Конституция России-закон для всех»	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
31	Декабрь	16	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
32	Декабрь	20	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие.Зачет	2	ОФП. Узлы. Бухтование веревки на время 3 способами.	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет
33	Декабрь	23	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
34	Декабрь	27	09.00-09.45 09.50-10.35	Зачет	2	ОФП. Сдача нормативов по физ.подготовке. Новогодняя елка.(конкурсы)	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет

35	Декабрь	30	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Лыжный кросс.	Парк Якутова	Смотр умений
36	Январь	13	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	План местности топографическая карта и топознаки. ОФП Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ. Парк Якутова	Опрос
37	Январь	17	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Масштаб. Виды. Определение расстояния по карте. ОФП. Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
38	Январь	20	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Преодоление переправ. Преодоление бревна. Восстановление перилл. Параллельные перила. Транспортировка лыж. Организация сопровождения.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
39	Январь	24	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к Городским соревнованиям по спортивному туризму (дисциплина- дистанции - спелео)	Естественный полигон около Дудкинской переправы	Смотр умений
40	Январь	27	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Спуск на лыжах с самостраховкой. Узлы для организации с/стр. Сдерг. Самонаведение.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
41	Январь	31	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах с жумаром. Подготовка к Республиканскому семейно-туристическому слету	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений

						«Снежинка »		
42	Февраль	3	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах «лесенкой», «елочкой».	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
43	Февраль	7	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике лыжного туризма. Командное взаимодействие.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
44	Февраль	10	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника катания на лыжах. Коньковый ход. Классический ход.Подготовка к соревнованиям: Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России».	Парк Якутова	Смотр умений
45	Февраль	14	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Катание на лыжах. Спуски с остановкой в «заданном квадрате». Скоростной спуск. Подъемы.	Парк Якутова	Смотр умений
46	Февраль	17	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Веревочная техника СРТ. Каремы. Перестежки. Регулирование страховочной системы СРТ. Навыки работы карабинами.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
47	Февраль	21	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск на «решетке» и « стопере».	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
48	Февраль	24	09.00-09.45 09.50-10.35	Праздник	2	ОФП. Конкурсная программа : « А ну-ка мальчики». Конкурсная программа: « А ну-ка девочки»	МБОУ ДО УГДДТ	Конкурсы, соревнования, игры
49	Февраль	28	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Подъем через «рабочий» узел. Подъем через « глухой» узел.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
50	Март	3	09.00-09.45	Учебно-	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск	МБОУ ДО	Смотр

			09.50-10.35	тренировочное занятие		через «рабочий» узел. Спуск через « глухой» узел.	УГДДТ	умений
51	Март	10	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Прохождение П-образной трассы.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
52	Март	14	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Определение крутизны склона по карте. Определение азимута. Ориентирование на лыжах.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
53	Март	17	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, объяснение	2	Упражнения по определению сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
54	Март	21	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, объяснение	2	Ориентирование по легенде. ОФП. Спортивное ориентирование. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам	Парк Якутова	Опрос
55	Март	24	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике спелео туризма. Скалолазание по ориентирам. Техника СРТ. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
56	Март	28	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное	2	Техника преодоления ЕП (спуск, подъем, переправы).	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
57	Март	31	09.00-09.45 09.50-10.35	Соревнование	2	ОФП. Соревнования по спелеотехнике.	СК им Нассонова	Соревнования
58	Апрель	4	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при ранениях, кровотечениях, переломе. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос

59	Апрель	7	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при растяжении связок, вывихе. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
60	Апрель	11	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, объяснение	2	ДВП при отравлении, тепловом и солнечном ударах. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
61	Апрель	14	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, объяснение	2	ДВП при ожогах, обморожении, переохлаждении. Походная аптечка. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
62	Апрель	18	09.00-09.45 09.50-10.35	Соревнование	2	ОФП. Международный Контест. Техника СРТ.	СК им Нассонова	Соревнование
63	Апрель	21	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	3	ДВП. Искусственное дыхание. Виды и способы транспортировки пострадавшего.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
64	Апрель	25	09.00-09.45 09.50-10.35	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «Вешние воды »	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования
65	Апрель	28	09.00-09.45 09.50-10.35	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «дистанции-вело»	По положению	Соревнования
66	Май	5	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Купание в походе. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию. Вид дистанции: по выбору.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
67	Май	12	09.00-09.45	Беседа, объяснение	2	Бережное отношение к	МБОУ ДО	Смотр

			09.50-10.35			природе, охрана природы. Культура поведения туриста. Взаимоотношения с местными жителями.	УГДДТ	умений
68	Май	16	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Скалолазание на простом рельефе.	Скалодромы г. Уфы	Смотр умений
69	Май	19	09.00-09.45 09.50-10.35	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
70	Май	13	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к турслету « Саяхет». Разбор условий дистанций соревнований. Отработка этапов соревнований.	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Смотр умений
71	Май	26	09.00-09.45 09.50-10.35	Зачет	2	Сдача нормативов по физподготовке. Игры на свежем воздухе.	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Зачет
72	Май	30	09.00-09.45 09.50-10.35	Учебно-Тренировочный Поход	2	Летний поход по совершенствованию туристских навыков.	Челябинская область	Смотр умений
*	**В течение года**	**По при-казу**	**Дистанционная-Удаленная форма работы**	**Учебные кинофильмы, учебные ролики, тестовые задания, заметки, беседа, рассказ, объяснения**	**Эл.кейсы через Whats App, vk**	**При дистанционном обучении блоки по темам курса могут быть переставлены местами или заменены теоретическими материалами и занятиями, при невозможности практических занятий по отработке технических элементов туристической техники.**	**Дистанционная форма обучения**	**Опрос. Дискуссии. Обмен мнениями.**

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Руководитель: Губайдуллина Елена Борисовна

Год обучения: 1
Возраст учащихся: 10- 12лет
Недельная нагрузка на группу: 4 ч.
Объем учебных часов на группу: 144 ч

Группа № 5

№ п/п	Месяц	Дата	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01-12			6	Набор группы, оформление документов.	МБОУ ДО УГДДТ	Нет
2	Сентябрь	13	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	Беседа о видах туризма и о работе объединения. Инструктаж по ТБ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
3	Сентябрь	18	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Природа родного края. Экскурсия в парк Якутова . ОФП. Входные	парк Якутова	Смотр умений. Зачет

						физнормативы.		
4	Сентябрь	20	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	Природа родного края. Карта местности соревнований (понятие). Компас. Виды соревнований по ориентированию.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений.
5	Сентябрь	25	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренировочный старт по ориентированию. Работа с картой. Дистанция - заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы.	Смотр умений
6	Сентябрь	27	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ,	2	Город Уфа. История края. Краеведение. Ориентирование на местности- важная составляющая в туризме.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
7	Октябрь	2	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму(дисциплина-дистанции-пешеходные)	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования
8	Октябрь	4	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основы Пешеходного Туризма. Регулирование страховочной системы. Узлы для обвязки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Смотр умений.
9	Октябрь	9	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Тренировочный старт по ориентированию. Работа с картой. Дистанция – выбор. Игры на свежем воздухе. Работа со снаряжением.	Лесопарковая зона г. Уфы.	Смотр умений
10	Октябрь	11	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Отработка подъемов, спусков по	Лесопарковая зона Парка	Смотр умений

				занятие		различным склонам, движение по густому подлеску.	Якутова	
11	Октябрь	16	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы. Страховка и самостраховка. Переправа по бревну. Навесная переправа. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
12	Октябрь	18	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Значение физ. подготовки для туриста. Закаливание. Комплекс утренней зарядки.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
13	Октябрь	23	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию(выбор). Работа с картой и компасом. Обозначение дистанции на карте.	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования
14	Октябрь	25	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы в Туризме. Работа с веревкой. Бухтование веревки.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
15	Октябрь	30	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию. Работа с картой и компасом. Топознаки.	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования
16	Ноябрь	1	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Проведение игры «Что мы возьмем с собой в поход?» Укладка рюкзака. Типичные ошибки. Викторина. Значение дисциплины при преодолении естественных	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос

						препятствий.		
17	Ноябрь	6	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию.	Лесопарковая зона г. Уфы	Смотр умений
18	Ноябрь	8	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Питание в походе. Питьевой режим в походе.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
19	Ноябрь	13	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию.	Лесопарковая зона г. Уфы	Опрос. Смотр умений
20	Ноябрь	15	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Подготовка лыжного инвентаря. Экипировка для лыжных занятий. Одежда лыжника.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
21	Ноябрь	20	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию. Виды дистанций.Дистанция по выбору. Работа с картой. Топознаки.	Лесопарковая зона г.Уфы по положению	Смотр умений
22	Ноябрь	22	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного снаряжения. (Ботинки. Лыжи. Палки).	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
23	Ноябрь	27	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию. Работа с картой и компасом. Топознаки.	Лесопарковая зона г.Уфы по положению	Смотр умений
24	Ноябрь	29	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Личное снаряжение и экипировка туриста в зимний период, общетуристское снаряжение. Обувь.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос

						Требования, уход и ремонт.		
25	Декабрь	4	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка Техника катания на лыжах Значение разминки и заминки на лыжных занятиях.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
26	Декабрь	6	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие.	2	ОФП. Лыжная подготовка Техника спуска на лыжах.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
27	Декабрь	11	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие. Беседа	2	Беседа «Конституция России - закон для всех». ОФП. Лыжная подготовка. Техника катания на лыжах. Классический ход.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
28	Декабрь	13	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Техника катания на лыжах. Классический ход.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
29	Декабрь	18	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Техника катания на лыжах. Подъем на лыжах « Елочка», «Лесенка»	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
30	Декабрь	20	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника катания на лыжах. Коньковый ход.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
31	Декабрь	25	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие. Зачет	2	ОФП. Сдача промежуточных нормативов по физподготовке. Лыжный кросс.	Лесопарковая зона Парка Якутова. УГДДТ	Зачет
32	Декабрь	27	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Техника катания на лыжах. Спуск на лыжах	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений

						«Плугом», « Лесенкой»		
33	Январь	10	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	План местности. Топографическая карта. Топознаки. Масштаб. Определение расстояния по карте. Определение Азимута.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Смотр умений
34	Январь	15	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах. Особенности экипировки.	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования
35	Январь	17	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Физ подготовка. ОФП. Основы ориентирования в пещерах. Основы топосъемки в пещерах.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Смотр умений
36	Январь	22	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Городские соревнования по спортивному туризму(дистанции - спелео). Ориентирование в пещерах.	Естественный полигон около Дудкинской переправы	Соревнования
37	Январь	24	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Преодоление бревна. Параллельные перила. Транспортировка лыж. Организация сопровождения.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
38	Январь	29	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Республиканский семейно-туристический слет «Снежинка ». ОФП. Подготовка.	1753км Челяб. обл, по положению	Смотр умений
39	Январь	31	14.30-15.15	Учебно-	2	ОФП. Спуск на лыжах	Парк Якутова	Смотр

			15.20-16.05	тренировочное занятие		спуск с ФСУ.		умений
40	Февраль	5	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах «лесенкой», «елочкой».	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
41	Февраль	7	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Спуск с остановкой в « заданном квадрате». Скоростной спуск.	Парк Якутова	Смотр умений
42	Февраль	12	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнования	2	Всероссийская массовая гонка « Лыжня России»	Затон. Стадион « Водник»	Соревнования
43	Февраль	14	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике лыжного туризма. Командное взаимодействие.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
44	Февраль	19	11.45-12.30 12.35-13.20	Праздник. Эстафета.	2	ОФП. Конкурсная программа: « А ну-ка мальчики»	МБОУ ДО УГДДТ	Конкурсы, игры
45	Февраль	21	14.30-15.15 15.20-16.05	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму(дисциплина-дистанции-лыжные)	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования
46	Февраль	26	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника SRT. Регулирование страховочной системы. Работа с веревкой. Навыки работы с карабинами.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
47	Февраль	28	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Знакомство со спец. снаряжением. Работа с веревкой. Отработка спуска.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений

						Спуск через узел. Спуск на « решетке», «стопере».		
48	Март	5	11.45-12.30 12.35-13.20	Праздник. Эстафета.	2	ОФП. Конкурсная программа : «А ну-ка девочки»	МБОУ ДО УГДДТ	Конкурсы, игры
49	Март	12	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие.	2	ОФП. Техника СРТ. Подъем SRT. Знакомство со спец. снаряжением. Работа с веревкой. Отработка подъема. Подъем через узел.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
50	Март	14	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие.	2	ОФП. Техника СРТ. Спелеоконтест. Технические приемы.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
51	Март	19	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Скалолазание по ориентирам. Правила лазания. Лазание на простом рельефе. Спец. снаряжение для скалолазания.	Скалодромы г.Уфа	Смотр умений
52	Март	21	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, зачет	2	ОФП. Техника СРТ. Знакомство со спец. снаряжением. Прохождение П-образной трассы.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
53	Март	26	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнование	2	Соревнования по спортивному туризму(дисциплина-дистанции-спелео)	СК им Нассонова	Соревнования
54	Март	28	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Работа с веревкой. Бухтование веревки. Техника СРТ. Каремы . Перестежки.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
55	Апрель	2	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Первая Доврачебная Помощь.(ДВП) при ожогах, обморожении, переохлаждении. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений

56	Апрель	4	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Первая Доврачебная Помощь. Наложение повязок. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
57	Апрель	9	11.45-12.30 12.35-13.20	Беседа, рассказ, объяснение	2	Доврачебная помощь (ДВП). Виды и способы транспортировки пострадавшего.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
58	Апрель	11	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при ранениях, кровотечениях, растяжении связок, вывихе, переломе. Походная аптечка.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
59	Апрель	16	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Элементы Фрироупа. Дистанции по фрироупу. Спортивная эстафета.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
60	Апрель	18	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Туристский быт. Бивуак. Виды костров. Выбор и заготовка топлива. Костровое оборудование. Сушка одежды и обуви в походе.	Лесопарковая зона парка Якутова	Смотр умений
61	Апрель	23	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Элементы велосипедных дистанций.	Парк Якутова	Опрос .Смотр умений
62	Апрель	25	14.30-15.15 15.20-16.05	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «дистанции-вело»	По положению	Соревнования
63	Апрель	30	11.45-12.30	Соревнование	2	Соревнования по	Лесопарковая	Соревнования

			12.35-13.20			спортивному ориентированию. Вид дистанции: «выбор». Ориентирование по легенде.	зона г. Уфы,	
64	Май	2	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, объяснение	2	Досуг туриста. Туристские квесты, песни, конкурсы.	МБОУ ДО УГДДТ	Игры, конкурсы
65	Май	7	11.45-12.30 12.35-13.20	Беседа, рассказ, объяснение	2	Бережное отношение к природе, охрана природы. Культура поведения туриста. Взаимоотношения с местными жителями.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос.
66	Май	9	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа. Учебно-тренировочное занятие.	2	Великий праздник- День Победы! « Герой в моей семье». Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам. Рельеф. Определение крутизны склона по карте.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос.
67	Май	14	11.45-12.30 12.35-13.20	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Купание в походе.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
68	Май	16	14.30-15.15 15.20-16.05	Экскурсия	2	Экскурсия в парк Лесоводов с посещением музея Леса (знакомство с флорой и фауной г. Уфы).	Парк Лесоводов	Опрос
69	Май	21	11.45-12.30 12.35-13.20	Соревнование	2	Всероссийские соревнования «Российский Азимут »	Лесопарковая зона «Баланово»	Соревнования
70	Май	23	14.30-15.15	Учебно-	2	Сдача итоговых	Лесная зона	Зачет

			15.20-16.05	тренировочное занятие. Зачет		нормативов по физподготовке. Игры на свежем воздухе.	Парка Якутова	
71	Май	28	11.45-12.30 12.35-13.20	Учебно-тренировочное занятие.	2	Подготовка к турслету « Саяхет». Разбор условий дистанций соревнований. Отработка этапов соревнований.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
72	Май	30	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочный поход	2	Летний учебно-тренировочный поход по совершенствованию туристских навыков.	Челябинская область	Смотр умений
*	**В течение года**	**По при-казу**	**Дистанционная-Удаленная форма работы**	**Учебные кинофильмы, учебные ролики, тестовые задания, заметки, беседа, рассказ, объяснения**	**Эл.кейсы через Whats App, vk**	**При дистанционном обучении блоки по темам курса могут быть переставлены местами или заменены теоретическими материалами и занятиями, при невозможности практических занятий по отработке технических элементов туристической техники.**	**Дистанционная форма обучения**	**Опрос. Дискуссии. Обмен мнениями.**

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Руководитель: Губайдуллина Елена Борисовна

Год обучения: 4
Возраст учащихся: 14- 18лет
Недельная нагрузка на группу: 4 ч.
Объем учебных часов на группу: 144 ч
Группа № 6

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ	2	Беседа о летнем отдыхе, о туризме, о планах и работе объединения. Инструктаж по ТБ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
2	Сентябрь	6	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение Зачет	2	Краткие сведения о видах туризма, о скалолазании. Скалолазание- олимпийский вид спорта.Входные физнормативы.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Зачет
4	Сентябрь	9	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ	2	Природа родного края. Охрана природы. Работа с картой РБ. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
5	Сентябрь	13	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ,	2	Город Уфа. История края. Краеведение. Ориентирование на местности- важная	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос

						составляющая в туризме. ОФП.		
6	Сентябрь	16	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму (дисциплина- дистанции- водные).	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования
7	Сентябрь	20	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Основы Пешеходного Туризма. Регулирование страховочной системы. Работа со снаряжением. Узлы для обвязки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
8	Сентябрь	23	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Работа с картой местности соревнований и компасом. Виды соревнований по ориентированию. Забеги, трейлы. Подготовка к соревнованиям по сп. ориентированию.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Зачет Смотр умений
9	Сентябрь	27	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Разминка. ОФП. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму(дистанции-пешеходные) Отработка этапов соревнований.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
10	Сентябрь	30	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Первенство г.Уфы среди учащихся по спортивному туризму(дисциплина – дистанции - пешеходные) Отработка подъемов, спусков по различным склонам, движение по густому подлеску.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
11	Октябрь	4	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы. Страховка и самостраховка. Переправа по бревну. Навесная переправа. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
12	Октябрь	7	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы в туризме. Работа с веревкой. Бухтование Траверс склона. Навесная переправа через овраг. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
13	Октябрь	14	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Значение физической подготовки для туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки. ОФП. Бег по пересеченной местности. Важность постоянных тренировок.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
14	Октябрь	18	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
15	Октябрь	21	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Сезонность экскурсий и походов. Инструкция по походу. Определение района похода. Подбор	МБОУ ДО УГДДТ. Парк	Опрос Смотр умений

						группы. ОФП. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию	Якутова	
16	Октябрь	25	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Понятие о категорийных путешествиях. Физическая и морально-психологическая подготовка. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
17	Октябрь	28	18.00-18.45 18.50-19.35	Экскурсия	2	ПВД (поход выходного дня) в дни школьных каникул	Пещ. Киселевская, Аша, Челяб. обл.	Смотр умений
18	Ноябрь	1	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Проведение игры «Что мы возьмем с собой в поход»? Укладка рюкзака. Типичные ошибки. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
19	Ноябрь	4	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнования	2	Соревнования по спортивному ориентированию. Вид дистанции: по выбору.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
20	Ноябрь	8	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Питание в походе, меню, подбор продуктов. Питьевой режим. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
21	Ноябрь	11	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Туристский быт. Бивуак. Выбор места ОФП. Веревочная техника.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
22	Ноябрь	15	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Виды костров. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
23	Ноябрь	18	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Личное и общетуристское снаряжение. Экипировка для походов. Особенности снаряжения для зимних походов.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
24	Ноябрь	22	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Групповое общетуристское снаряжение. Костровое оборудование. Виды костров.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
25	Ноябрь	25	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Подбор лыж. Техника катания на лыжах Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
26	Ноябрь	29	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	План местности, топографическая карта и топознаки. Основы топосъемки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
27	Декабрь	2	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Лыжи. Спуск на лыжах « лесенкой», « плугом», с ФСУ.	Парк Якутова	Смотр умений

				занятие				
28	Декабрь	6	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Пикетажный журнал. Построение плана. Построение нитки хода.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
29	Декабрь	9	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Элементы Фрироупа. Правила прохождения трасс по Фрироупу. Подготовка к соревнованиям.	Парк Якутова	Смотр умений
30	Декабрь	13	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Лыжная подготовка. Беседа «Конституция России- закон для всех»	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
31	Декабрь	16	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
32	Декабрь	20	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие.Зачет	2	ОФП. Узлы. Бухтование веревки на время 3 способами.	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет
33	Декабрь	23	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
34	Декабрь	27	18.00-18.45 18.50-19.35	Зачет	2	ОФП. Сдача нормативов по физ.подготовке. Новогодняя елка.(конкурсы)	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет
35	Декабрь	30	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Лыжный кросс.	Парк Якутова	Смотр умений
36	Январь	13	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	План местности, топографическая карта и топознаки. ОФП Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ. Парк Якутова	Опрос
37	Январь	17	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Масштаб. Виды. Определение расстояния по карте. ОФП. Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
38	Январь	20	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Преодоление переправ. Преодоление бревна. Восстановление перилл. Параллельные перила. Транспортировка лыж. Организация сопровождения.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
39	Январь	24	18.00-18.45	Учебно-	2	Подготовка к Городским соревнованиям по	Естественный	Смотр

			18.50-19.35	тренировочное занятие		спортивному туризму (дисциплина- дистанции - спелео)	полигон около Дудкинской переправы	умений
40	Январь	27	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Спуск на лыжах с самостраховкой. Узлы для организации с/стр. Сдерг. Самонаведение.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
41	Январь	31	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах с жумаром. Подготовка к Республиканскому семейно-туристическому слету «Снежинка »	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
42	Февраль	3	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах «лесенкой», «елочкой».	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
43	Февраль	7	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике лыжного туризма. Командное взаимодействие.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
44	Февраль	10	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника катания на лыжах. Коньковый ход. Классический ход.Подготовка к соревнованиям: Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России».	Парк Якутова	Смотр умений
45	Февраль	14	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Катание на лыжах. Спуски с остановкой в «заданном квадрате». Скоростной спуск. Подъемы.	Парк Якутова	Смотр умений
46	Февраль	17	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Веревочная техника СРТ. Каремы. Перестежки. Регулирование страховочной системы СРТ. Навыки работы карабинами.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
47	Февраль	21	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск на «решетке» и « стопере».	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
48	Февраль	24	18.00-18.45 18.50-19.35	Праздник	2	ОФП. Конкурсная программа : « А ну-ка мальчики». Конкурсная программа: « А ну-ка девочки»	МБОУ ДО УГДДТ	Конкурсы, соревнования, игры
49	Февраль	28	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Техника СРТ. Подъем через «рабочий» узел. Подъем через « глухой» узел.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений

				занятие				
50	Март	3	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск через «рабочий» узел. Спуск через « глухой» узел. Подготовка к соревнованиям по спелеодистанциям.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
51	Март	10	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Прохождение П-образной трассы.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
52	Март	14	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Определение крутизны склона по карте. Определение азимута. Ориентирование на лыжах.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
53	Март	17	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Упражнения по определению сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
54	Март	21	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Ориентирование по легенде. ОФП. Спортивное ориентирование. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам	Парк Якутова	Опрос
55	Март	24	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике спелео туризма. Скалолазание по ориентирам. Техника СРТ. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
56	Март	28	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное	2	Техника преодоления ЕП (спуск, подъем, переправы).	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
57	Март	31	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнование	2	ОФП. Соревнования по спелеотехнике» Весенний банан»	СК им Нассонова	Соревнования
58	Апрель	4	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при ранениях, кровотечениях, переломе. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
59	Апрель	7	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при растяжении связок, вывихе. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
60	Апрель	11	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	ДВП при отравлении, тепловом и солнечном ударах. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
61	Апрель	14	18.00-18.45	Беседа,	2	ДВП при ожогах, обморожении,	МБОУ ДО	Опрос Смотр

			18.50-19.35	объяснение		переохлаждении. Походная аптечка. ОФП. Техника СРТ.	УГДДТ	умений
62	Апрель	18	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнование	2	ОФП. Международный Контест. Техника СРТ.	СК им Нассонова	Соревнование
63	Апрель	21	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	3	ДВП. Искусственное дыхание. Виды и способы транспортировки пострадавшего.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
64	Апрель	25	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «Вешние воды »	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования
65	Апрель	28	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «дистанции-вело»	СОК «Биатлон»	Соревнования
66	Май	5	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Купание в походе. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию. Вид дистанции: по выбору.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
67	Май	12	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Бережное отношение к природе, охрана природы. Культура поведения туриста. Взаимоотношения с местными жителями.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
68	Май	16	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Скалолазание на простом рельефе.	Скалодромы г. Уфы	Смотр умений
69	Май	19	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Купание в походе.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
70	Май	13	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Подготовка к туристическому фестивалю « Саяхет »: этапы « Поляны заданий»	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Смотр умений
71	Май	26	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие. Зачет	2	Сдача нормативов по физподготовке. Игры на свежем воздухе.	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Зачет
72	Май	30	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-Тренировочный	2	Летний поход по совершенствованию туристских навыков.	Челябинская область	Смотр умений

				Поход				
*****	**В течение года**	**По при-казу**	**Дистанционная-Удаленная форма работы**	**Учебные кинофильмы, учебные ролики, тестовые задания, заметки, беседа, рассказ, объяснения**	**Эл.кейсы через Whats App, vk**	**При дистанционном обучении блоки по темам курса могут быть переставлены местами или заменены теоретическими материалами и занятиями, при невозможности практических занятий по отработке технических элементов туристической техники.**	**Дистанционная форма обучения**	**Опрос. Дискуссии. Обмен мнениями.**

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Руководитель: Губайдуллина Елена Борисовна

Год обучения: 4
Возраст учащихся: 14- 18лет
Недельная нагрузка на группу: 4 ч.
Объем учебных часов на группу: 144 ч

Группа № 6

№ п/п	Месяц	Число	Дата занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ	2	Беседа о летнем отдыхе, о туризме, о планах и работе объединения. Инструктаж по ТБ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
2	Сентябрь	6	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение Зачет	2	Краткие сведения о видах туризма, о скалолазании. Скалолазание-олимпийский вид спорта.Входные физнормативы.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Зачет
4	Сентябрь	9	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ	2	Природа родного края. Охрана природы. Работа с картой РБ. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
5	Сентябрь	13	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ,	2	Город Уфа. История края. Краеведение. Ориентирование на местности- важная составляющая в туризме. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос

6	Сентябрь	16	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму (дисциплина- дистанции- водные).	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования
7	Сентябрь	20	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Основы Пешеходного Туризма. Регулирование страховочной системы. Работа со снаряжением. Узлы для обвязки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
8	Сентябрь	23	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Работа с картой местности соревнований и компасом. Виды соревнований по ориентированию. Забеги, трейлы. Подготовка к соревнованиям по сп. ориентированию.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Зачет Смотр умений
9	Сентябрь	27	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Разминка. ОФП. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму(дистанции- пешеходные) Отработка этапов соревнований.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
10	Сентябрь	30	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Первенство г.Уфы среди учащихся по спортивному туризму(дисциплина – дистанции - пешеходные) Отработка подъемов, спусков по различным склонам, движение по густому подлеску.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
11	Октябрь	4	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы. Страховка и самостраховка. Переправа по бревну. Навесная переправа. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
12	Октябрь	7	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы в туризме. Работа с веревкой. Бухтование Траверс склона. Навесная переправа через овраг. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
13	Октябрь	14	18.00-18.45	Беседа, рассказ,	2	Значение физической подготовки	МБОУ ДО	Опрос

			18.50-19.35	объяснение		для туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки. ОФП. Бег по пересеченной местности. Важность постоянных тренировок.	УГДДТ	
14	Октябрь	18	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
15	Октябрь	21	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Сезонность экскурсий и походов. Инструкция по походу. Определение района похода. Подбор группы. ОФП. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию	МБОУ ДО УГДДТ. Парк Якутова	Опрос Смотр умений
16	Октябрь	25	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Понятие о категорийных путешествиях. Физическая и морально-психологическая подготовка. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
17	Октябрь	28	18.00-18.45 18.50-19.35	Экскурсия	2	ПВД (поход выходного дня) в дни школьных каникул	Пещ. Киселевская, Аша, Челяб. обл.	Смотр умений
18	Ноябрь	1	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Проведение игры «Что мы возьмем с собой в поход»? Укладка рюкзака. Типичные ошибки. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
19	Ноябрь	4	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнования	2	Соревнования по спортивному ориентированию. Вид дистанции: по выбору.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
20	Ноябрь	8	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Питание в походе, меню, подбор продуктов. Питьевой режим. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
21	Ноябрь	11	18.00-18.45	Беседа, рассказ,	2	Туристский быт. Бивуак. Выбор	МБОУ ДО	Опрос Смотр

			18.50-19.35	объяснение		места ОФП. Веревочная техника.	УГДДТ	умений
22	Ноябрь	15	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Виды костров. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
23	Ноябрь	18	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Личное и общетуристское снаряжение. Экипировка для походов. Особенности снаряжения для зимних походов.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
24	Ноябрь	22	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Групповое общетуристское снаряжение. Костровое оборудование. Виды костров.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
25	Ноябрь	25	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Подбор лыж. Техника катания на лыжах. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
26	Ноябрь	29	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	План местности, топографическая карта и топознаки. Основы топосъемки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
27	Декабрь	2	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжи. Спуск на лыжах « лесенкой», « плугом», с ФСУ.	Парк Якутова	Смотр умений
28	Декабрь	6	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Пикетажный журнал. Построение плана. Построение нитки хода.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
29	Декабрь	9	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Элементы Фрироупа. Правила прохождения трасс по Фрироупу. Подготовка к соревнованиям.	Парк Якутова	Смотр умений
30	Декабрь	13	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Лыжная подготовка. Беседа «Конституция России- закон для всех»	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
31	Декабрь	16	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений

32	Декабрь	20	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие.Зачет	2	ОФП. Узлы. Бухтование веревки на время 3 способами.	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет
33	Декабрь	23	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
34	Декабрь	27	18.00-18.45 18.50-19.35	Зачет	2	ОФП. Сдача нормативов по физ.подготовке. Новогодняя елка.(конкурсы)	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет
35	Декабрь	30	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Лыжный кросс.	Парк Якутова	Смотр умений
36	Январь	13	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	План местности, топографическая карта и топознаки. ОФП Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ. Парк Якутова	Опрос
37	Январь	17	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Масштаб. Виды. Определение расстояния по карте. ОФП. Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
38	Январь	20	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Преодоление переправ. Преодоление бревна. Восстановление перилл. Параллельные перила. Транспортировка лыж. Организация сопровождения.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
39	Январь	24	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к Городским соревнованиям по спортивному туризму (дисциплина- дистанции - спелео)	Естественный полигон около Дудкинской переправы	Смотр умений
40	Январь	27	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Спуск на лыжах с самостраховкой. Узлы для организации с/стр. Сдерг.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений

						Самонаведение.		
41	Январь	31	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах с жумаром. Подготовка к Республиканскому семейно-туристическому слету «Снежинка »	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
42	Февраль	3	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах «лесенкой», «елочкой».	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
43	Февраль	7	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике лыжного туризма. Командное взаимодействие.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
44	Февраль	10	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника катания на лыжах. Коньковый ход. Классический ход.Подготовка к соревнованиям: Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России».	Парк Якутова	Смотр умений
45	Февраль	14	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Катание на лыжах. Спуски с остановкой в «заданном квадрате». Скоростной спуск. Подъемы.	Парк Якутова	Смотр умений
46	Февраль	17	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Веревочная техника СРТ. Каремы. Перестежки. Регулирование страховочной системы СРТ. Навыки работы карабинами.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
47	Февраль	21	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск на «решетке» и « стопере».	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
48	Февраль	24	18.00-18.45 18.50-19.35	Праздник	2	ОФП. Конкурсная программа : « А ну-ка мальчики». Конкурсная программа: « А ну-ка девочки»	МБОУ ДО УГДДТ	Конкурсы, соревнования, игры
49	Февраль	28	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Подъем через «рабочий» узел. Подъем через « глухой» узел.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений

50	Март	3	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск через «рабочий» узел. Спуск через « глухой» узел. Подготовка к соревнованиям по спелеодистанциям.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
51	Март	10	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Прохождение П-образной трассы.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
52	Март	14	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Определение крутизны склона по карте. Определение азимута. Ориентирование на лыжах.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
53	Март	17	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Упражнения по определению сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
54	Март	21	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Ориентирование по легенде. ОФП. Спортивное ориентирование. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам	Парк Якутова	Опрос
55	Март	24	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике спелео туризма. Скалолазание по ориентирам. Техника СРТ. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
56	Март	28	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное	2	Техника преодоления ЕП (спуск, подъем, переправы).	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
57	Март	31	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнование	2	ОФП. Соревнования по спелеотехнике» Весенний банан»	СК им Нассонова	Соревнования
58	Апрель	4	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при ранениях, кровотечениях, переломе. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос

59	Апрель	7	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при растяжении связок, вывихе. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
60	Апрель	11	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	ДВП при отравлении, тепловом и солнечном ударах. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
61	Апрель	14	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	ДВП при ожогах, обморожении, переохлаждении. Походная аптечка. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
62	Апрель	18	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнование	2	ОФП. Международный Контест. Техника СРТ.	СК им Нассонова	Соревнование
63	Апрель	21	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	3	ДВП. Искусственное дыхание. Виды и способы транспортировки пострадавшего.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
64	Апрель	25	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «Вешние воды »	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования
65	Апрель	28	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «дистанции-вело»	СОК «Биатлон»	Соревнования
66	Май	5	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Купание в походе. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию. Вид дистанции: по выбору.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
67	Май	12	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Бережное отношение к природе, охрана природы. Культура поведения туриста. Взаимоотношения с местными	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений

						жителями.		
68	Май	16	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Скалолазание на простом рельефе.	Скалодромы г. Уфы	Смотр умений
69	Май	19	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Купание в походе.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
70	Май	13	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Подготовка к туристическому фестивалю « Саяхет »: этапы « Поляны заданий»	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Смотр умений
71	Май	26	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие. Зачет	2	Сдача нормативов по физподготовке. Игры на свежем воздухе.	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Зачет
72	Май	30	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-Тренировочный Поход	2	Летний поход по совершенствованию туристских навыков.	Челябинская область	Смотр умений
*****	**В течение года**	**По при-казу**	**Дистанции-онная-Удаленная форма работы**	**Учебные кинофильмы, учебные ролики, тестовые задания, заметки, беседа, рассказ, объяснения**	**Эл.кейсы через Whats App, vk**	**При дистанционном обучении блоки по темам курса могут быть переставлены местами или заменены теоретическими материалами и занятиями, при невозможности практических занятий по отработке технических элементов туристической техники.**	**Дистанци онная форма обучения**	**Опрос. Дискуссии. Обмен мнениями.**

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Руководитель: Губайдуллина Елена Борисовна

Год обучения: 1
Возраст учащихся: 7 - 12лет
Недельная нагрузка на группу: 4 ч.
Объем учебных часов на группу: 144 ч

Группа № 7

№ п/п	Месяц	Дата	Время занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1-15			6	Набор группы, оформление документов.	МБОУ ДО УГДДТ	Нет
2	Сентябрь	16	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	Беседа о видах туризма и о работе объединения. Инструктаж по ТБ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
3	Сентябрь	18	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Природа родного края. Экскурсия в парк Якутова . ОФП. Входные физ.нормативы.	парк Якутова	Смотр умений. Зачет
4	Сентябрь	23	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	Природа родного края. Карта местности соревнований (понятие). Компас. Виды соревнований по ориентированию.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений.
5	Сентябрь	25	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Работа с картой.	Лесопарковая зона г. Уфы.	Смотр умений

						Дистанция - заданное направление.		
6	Сентябрь	30	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	Город Уфа. История края. Краеведение. Ориентирование на местности- важная составляющая в туризме.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
7	Октябрь	2	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму(дисциплина-дистанции-пешеходные)	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования
8	Октябрь	7	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основы Пешеходного Туризма. Регулирование страховочной системы. Узлы для обвязки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Смотр умений.
9	Октябрь	9	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Работа с картой. Дистанция. Игры на свежем воздухе. Работа со снаряжением.	Лесопарковая зона г. Уфы.	Соревнования
10	Октябрь	14	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Отработка подъемов, спусков по различным склонам, движение по густому подлеску.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
11	Октябрь	16	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы. Страховка и самостраховка. Переправа по бревну. Навесная переправа. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
12	Октябрь	21	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Значение физ. подготовки для туриста. Закаливание. Комплекс утренней зарядки. Узлы в Туризме. Работа с веревкой. Бухтование веревки.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
13	Октябрь	23	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию. Работа с картой и компасом. Топознаки. Обозначение дистанции на карте.	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования
14	Октябрь	28	14.30-15.15	Учебно-	2	ОФП. Проведение игры «Что мы	МБОУ ДО	Смотр

			15.20-16.05	тренировочное занятие		возьмем с собой в поход?» Укладка рюкзака. Типичные ошибки. ОФП. Викторина.	УГДДТ	умений
15	Октябрь	30	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренировка с Мастером Спорта России по спортивному ориентированию. Работа с картой и компасом. Топознаки. Виды дистанций. «Заданное направление»	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Смотр умений
16	Ноябрь	4	14.30-15.15 15.20-16.05	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию.(дист- заданное направление) Работа с картой и компасом.	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования
17	Ноябрь	6	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию. Участие в Большом Этнографическом диктанте.	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Смотр умений
18	Ноябрь	11	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Питание в походе. Питьевой режим в походе.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
19	Ноябрь	13	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию. Работа с картой и компасом.	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
20	Ноябрь	18	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Подготовка лыжного инвентаря. Экипировка для лыжных занятий. Одежда лыжника.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
21	Ноябрь	20	13.30-14.15 14.20-15.05	Беседа, рассказ, объяснение		ОФП. Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
22	Ноябрь	25	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного снаряжения. (Ботинки. Лыжи. Палки).	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
23	Ноябрь	27	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Тренировочный старт по спортивному ориентированию.	Лесопарковая зона г.Уфы по	Смотр умений

						Работа с картой и компасом. Топознаки.	положению	
24	Декабрь	2	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Личное снаряжение и экипировка туриста в зимний период, общетуристское снаряжение. Обувь. Требования, уход и ремонт.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
25	Декабрь	4	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Техника катания на лыжах. Значение разминки и заминки на лыжных занятиях. Температурный режим занятий.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
26	Декабрь	9	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие.	2	ОФП. Лыжная подготовка. Техника спуска на лыжах.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
27	Декабрь	11	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие. Беседа	2	Беседа «Конституция России - закон для всех». ОФП. Лыжная подготовка. Техника катания на лыжах. Классический ход.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
28	Декабрь	16	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Техника катания на лыжах. Классический ход.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
29	Декабрь	18	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Техника катания на лыжах. Подъем на лыжах « Елочка», «Лесенка»	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
30	Декабрь	23	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника катания на лыжах Коньковый ход.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
31	Декабрь	25	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие. Зачет	2	ОФП. Сдача нормативов по физподготовке. Лыжный кросс.	Лесопарковая зона Парка Якутова. УГДДТ	Зачет
32	Декабрь	30	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Техника катания на лыжах. Спуск на лыжах «Плугом», « Лесенкой»	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений

33	Январь	13	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	План местности. Топографическая карта. Топознаки. Масштаб. Определение расстояния по карте. Определение Азимута.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Смотр умений
34	Январь	15	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах. Особенности экипировки.	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования
35	Январь	20	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Физ подготовка. ОФП. Основы ориентирования в пещерах. Основы топосъемки в пещерах.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Смотр умений
36	Январь	22	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Городские соревнования по спортивному туризму(дистанции - спелео). Ориентирование в пещерах. Подготовка.	Естественный полигон около Дудкинской переправы	Соревнования
37	Январь	27	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Преодоление бревна. Параллельные перила. Транспортировка лыж. Организация сопровождения.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
38	Январь	29	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Республиканский семейно-туристический слет «Снежинка ». ОФП. Подготовка.	1753км Челяб. обл, по положению	Смотр умений
39	Февраль	3	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Спуск на лыжах с ФСУ.	Парк Якутова	Смотр умений
40	Февраль	5	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах «лесенкой», «елочкой».	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
41	Февраль	10	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Спуск с остановкой в « заданном квадрате». Скоростной спуск.	Парк Якутова	Смотр умений
42	Февраль	12	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнования	2	Всероссийская массовая гонка « Лыжня России»	Затон. Стадион « Водник»	Соревнования

43	Февраль	17	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к тур. соревнованиям по технике лыжного туризма. Командное взаимодействие.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
44	Февраль	19	13.30-14.15 14.20-15.05	Праздник. Эстафета.	2	ОФП. Конкурсная программа : « А ну-ка мальчики»	МБОУ ДО УГДДТ	Конкурсы, соревнования, игры
45	Февраль	24	14.30-15.15 15.20-16.05	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму(дисциплина-дистанции-лыжные)	Лесопарковая зона г. Уфы по положению	Соревнования
46	Февраль	26	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника SRT. Знакомство со спец. снаряжением. Регулирование страховочной системы. Работа с веревкой. Навыки работы с карабинами.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
47	Март	3	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Знакомство со спец. снаряжением. Работа с веревкой. Отработка спуска. Спуск через узел. Спуск на « решетке», «стопере».	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
48	Март	5	13.30-14.15 14.20-15.05	Праздник. Эстафета.	2	ОФП. Конкурсная программа : «А ну-ка девочки»	МБОУ ДО УГДДТ	Конкурсы, соревнования, игры
49	Март	10	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие.	2	ОФП. Техника СРТ. Подъем SRT. Знакомство со спец. снаряжением. Работа с веревкой. Отработка подъема. Подъем через узел.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
50	Март	12	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие.	2	ОФП. Техника СРТ. Спелеоконтест. Технические приемы.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
51	Март	17	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Скалолазание по ориентирам. Правила лазания. Лазание на простом рельефе.Спец. снаряжение для скалолазания.	Скалодромы г.Уфа	Смотр умений
52	Март	19	13.30-14.15	Беседа,	2	ОФП. Техника СРТ. Знакомство со спец. снаряжением. Работа с веревкой.	МБОУ ДО	Смотр

			14.20-15.05	зачет		Прохождение П-образной трассы.	УГДДТ	умений
53	Март	24	14.30-15.15 15.20-16.05	Соревнование	2	Соревнования по спортивному туризму(дисциплина-дистанции-спелео)	СК им Нассонова	Соревнования
54	Март	26	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Работа с веревкой. Бухтование веревки. Техника СРТ. Каремы . Перестежки.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
55	Март	31	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Первая Доврачебная Помощь.(ДВП) при ожогах, обморожении, переохлаждении. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
56	Апрель	2	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие	2	Первая Доврачебная Помощь. Наложение повязок. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
57	Апрель	7	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	Доврачебная помощь (ДВП). Виды и способы транспортировки пострадавшего.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
58	Апрель	9	13.30-14.15 14.20-15.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при ранениях, кровотечениях, растяжении связок, вывихе, переломе. Походная аптечка.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
59	Апрель	14	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Элементы Фрироупа. Дистанции по фрироупу. Спортивная эстафета.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
60	Апрель	16	13.30-14.15 14.20-15.05	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Туристский быт. Бивуак. Виды костров. Выбор заготовка топлива. Костровое оборудование. Сушка одежды и обуви в походе.	Лесопарковая зона парка Якутова	Смотр умений
61	Апрель	21	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Элементы велосипедных дистанций.	Парк Якутова	Смотр умений
62	Апрель	23	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму	По положению	Соревнования

						«дистанции-вело»		
63	Апрель	28	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, , рассказ, объяснение	2	Досуг туриста. Туристские квесты, песни, конкурсы.	МБОУ ДО УГДДТ	Игры, конкурсы
64	Апрель	30	13.30-14.15 14.20-15.05	Соревнование	2	Соревнования по спортивному ориентированию. Вид дистанции: «выбор». Ориентирование по легенде.	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
65	Май	5	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, , рассказ, объяснение	2	Бережное отношение к природе, охрана природы. Культура поведения туриста. Взаимоотношения с местными жителями.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос.
66	Май	7	13.30-14.15 14.20-15.05	Беседа. Учебно-тренировочное занятие.	2	Великий праздник- День Победы! « Герой в моей семье». Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам. Рельеф. Определение крутизны склона по карте.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос.Смотр умений
67	Май	12	14.30-15.15 15.20-16.05	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Купание в походе.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
68	Май	14	13.30-14.15 14.20-15.05	Экскурсия	2	Экскурсия в парк Лесоводов с посещением музея Леса (знакомство с флорой и фауной)	Парк Лесоводов	Опрос
69	Май	19	14.30-15.15 15.20-16.05	Соревнование	2	Всероссийские соревнования «Российский Азимут »	Лесопарковая зона «Баланово»	Соревнования
70	Май	21	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочное занятие. Зачет	2	Сдача нормативов по физподготовке. Игры на свежем воздухе.	Лесная зона Парка Якутова	Зачет
71	Май	26	14.30-15.15 15.20-16.05	Учебно-тренировочное	2	Подготовка к турслету « Саяхет». Разбор условий дистанций	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений

				занятие.		соревнований. Отработка этапов соревнований.		
72	Май	28	13.30-14.15 14.20-15.05	Учебно-тренировочный поход	2	Летний учебно-тренировочный поход по совершенствованию туристских навыков.	Челябинская область	Смотр умений
*****	**В течение года**	**По при-казу**	**Дистанци-онная, Удаленная форма работы**	**Учебные кинофильмы, учебные ролики, тестовые задания, заметки, беседа, рассказ, объяснения**	**Эл.кейсы через Whats App, vk**	**При дистанционном обучении блоки по темам курса могут быть переставлены местами или заменены теоретическими материалами и занятиями, при невозможности практических занятий по отработке технических элементов туристической техники.**	**Дистанци онная форма обучения**	**Опрос. Дискуссии. Обмен мнениями.**

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Руководитель: Губайдуллина Елена Борисовна

Год обучения: 4
Возраст учащихся: 14- 18лет
Недельная нагрузка на группу: 4 ч.
Объем учебных часов на группу: 144 ч

Группа № 6

№ п/п	Месяц	Дата	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ	2	Беседа о летнем отдыхе, о туризме, о планах и работе объединения. Инструктаж по ТБ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
2	Сентябрь	6	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение Зачет	2	Краткие сведения о видах туризма, о скалолазании. Скалолазание- олимпийский вид спорта.Входные физнормативы.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Зачет
4	Сентябрь	9	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ	2	Природа родного края. Охрана природы. Работа с картой РБ. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
5	Сентябрь	13	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ,	2	Город Уфа. История края. Краеведение. Ориентирование на местности- важная составляющая в туризме. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
6	Сентябрь	16	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму (дисциплина-дистанции- водные).	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования
7	Сентябрь	20	18.00-18.45	Учебно-	2	Основы Пешеходного Туризма.	МБОУ ДО	Опрос

			18.50-19.35	тренировочное занятие		Регулирование страховочной системы. Работа со снаряжением. Узлы для обвязки.	УГДДТ	
8	Сентябрь	23	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Работа с картой местности соревнований и компасом. Виды соревнований по ориентированию. Забеги, трейлы. Подготовка к соревнованиям по сп. ориентированию.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Зачет Смотр умений
9	Сентябрь	27	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Разминка. ОФП. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму(дистанции-пешеходные) Отработка этапов соревнований.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
10	Сентябрь	30	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Первенство г.Уфы среди учащихся по спортивному туризму(дисциплина – дистанции - пешеходные) Отработка подъемов, спусков по различным склонам, движение по густому подлеску.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
11	Октябрь	4	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы. Страховка и самостраховка. Переправа по бревну. Навесная переправа. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
12	Октябрь	7	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы в туризме. Работа с веревкой. Бухтование Траверс склона. Навесная переправа через овраг. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
13	Октябрь	14	18.00-18.45	Беседа, рассказ,	2	Значение физической	МБОУ ДО	Опрос

			18.50-19.35	объяснение		подготовки для туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки. ОФП. Бег по пересеченной местности. Важность постоянных тренировок.	УГДДТ	
14	Октябрь	18	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
15	Октябрь	21	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Сезонность экскурсий и походов. Инструкция по походу. Определение района похода. Подбор группы. ОФП. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию	МБОУ ДО УГДДТ. Парк Якутова	Опрос Смотр умений
16	Октябрь	25	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Понятие о категорийных путешествиях. Физическая и морально-психологическая подготовка. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
17	Октябрь	28	18.00-18.45 18.50-19.35	Экскурсия	2	ПВД (поход выходного дня) в дни школьных каникул	Пещ. Киселевская, Аша, Челяб. обл.	Смотр умений
18	Ноябрь	1	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Проведение игры «Что мы возьмем с собой в поход»? Укладка рюкзака. Типичные ошибки. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
19	Ноябрь	4	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнования	2	Соревнования по спортивному ориентированию. Вид дистанции: по выбору.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
20	Ноябрь	8	18.00-18.45	Беседа, рассказ,	2	Питание в походе, меню,	МБОУ ДО	Опрос

			18.50-19.35	объяснение		подбор продуктов. Питьевой режим. ОФП.	УГДДТ	
21	Ноябрь	11	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Туристский быт. Бивуак. Выбор места ОФП. Веревочная техника.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
22	Ноябрь	15	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Виды костров. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
23	Ноябрь	18	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Личное и общетуристское снаряжение. Экипировка для походов. Особенности снаряжения для зимних походов.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
24	Ноябрь	22	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Групповое общетуристское снаряжение. Костровое оборудование. Виды костров.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
25	Ноябрь	25	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Подбор лыж. Техника катания на лыжах. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
26	Ноябрь	29	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	План местности топографическая карта и топознаки. Основы топосъемки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
27	Декабрь	2	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжи. Спуск на лыжах « лесенкой», « плугом», с ФСУ.	Парк Якутова	Смотр умений
28	Декабрь	6	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Пикетажный журнал. Построение плана. Построение нитки хода.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
29	Декабрь	9	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Элементы Фрироупа. Правила прохождения трасс по Фрироупу. Подготовка к	Парк Якутова	Смотр умений

						соревнованиям.		
30	Декабрь	13	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Лыжная подготовка. Беседа «Конституция России- закон для всех»	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
31	Декабрь	16	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
32	Декабрь	20	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие.Зачет	2	ОФП. Узлы. Бухтование веревки на время 3 способами.	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет
33	Декабрь	23	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
34	Декабрь	27	18.00-18.45 18.50-19.35	Зачет	2	ОФП. Сдача нормативов по физ.подготовке. Новогодняя елка.(конкурсы)	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет
35	Декабрь	30	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Лыжный кросс.	Парк Якутова	Смотр умений
36	Январь	13	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	План местности топографическая карта и топознаки. ОФП Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ. Парк Якутова	Опрос
37	Январь	17	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Масштаб. Виды. Определение расстояния по карте. ОФП. Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
38	Январь	20	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Преодоление переправ. Преодоление бревна. Восстановление перилл. Параллельные перила. Транспортировка лыж. Организация сопровождения.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений

39	Январь	24	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к Городским соревнованиям по спортивному туризму (дисциплина-дистанции - спелео)	Естественный полигон около Дудкинской переправы	Смотр умений
40	Январь	27	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Спуск на лыжах с самостраховкой. Узлы для организации с/стр. Сдерг. Самонаведение.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
41	Январь	31	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах с жумаром. Подготовка к Республиканскому семейно-туристическому слету «Снежинка »	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
42	Февраль	3	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах «лесенкой», «елочкой».	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
43	Февраль	7	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике лыжного туризма. Командное взаимодействие.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
44	Февраль	10	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника катания на лыжах. Коньковый ход. Классический ход.Подготовка к соревнованиям: Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России».	Парк Якутова	Смотр умений
45	Февраль	14	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Катание на лыжах. Спуски с остановкой в «заданном квадрате». Скоростной спуск. Подъемы.	Парк Якутова	Смотр умений
46	Февраль	17	18.00-18.45	Учебно-	2	Веревочная техника СРТ.	МБОУ ДО	Смотр

			18.50-19.35	тренировочное занятие		Каремы. Перестежки. Регулирование страховочной системы СРТ. Навыки работы карабинами.	УГДДТ	умений
47	Февраль	21	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск на «решетке» и « стопере».	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
48	Февраль	24	18.00-18.45 18.50-19.35	Праздник	2	ОФП. Конкурсная программа : « А ну-ка мальчики». Конкурсная программа: « А ну-ка девочки»	МБОУ ДО УГДДТ	Конкурсы, соревнования, игры
49	Февраль	28	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Подъем через «рабочий» узел. Подъем через « глухой» узел.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
50	Март	3	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск через «рабочий» узел. Спуск через « глухой» узел. Подготовка к соревнованиям по спелеодистанциям.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
51	Март	10	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Прохождение П-образной трассы.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
52	Март	14	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Определение крутизны склона по карте. Определение азимута. Ориентирование на лыжах.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
53	Март	17	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Упражнения по определению сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
54	Март	21	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Ориентирование по легенде. ОФП. Спортивное ориентирование. Определение сторон горизонта с помощью	Парк Якутова	Опрос

						компаса и по местным предметам		
55	Март	24	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике спелео туризма. Скалолазание по ориентирам. Техника СРТ. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
56	Март	28	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное	2	Техника преодоления ЕП (спуск, подъем, переправы).	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
57	Март	31	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнование	2	ОФП. Соревнования по спелеотехнике» Весенний банан»	СК им Нассонова	Соревнования
58	Апрель	4	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при ранениях, кровотечениях, переломе. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
59	Апрель	7	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при растяжении связок, вывихе. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
60	Апрель	11	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	ДВП при отравлении, тепловом и солнечном ударах. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
61	Апрель	14	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	ДВП при ожогах, обморожении, переохлаждении. Походная аптечка. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
62	Апрель	18	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнование	2	ОФП. Международный Контест. Техника СРТ.	СК им Нассонова	Соревнование
63	Апрель	21	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное	3	ДВП. Искусственное дыхание. Виды и способы	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений

				занятие		транспортировки пострадавшего.		
64	Апрель	25	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «Вешние воды »	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования
65	Апрель	28	18.00-18.45 18.50-19.35	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «дистанции-вело»	СОК «Биатлон»	Соревнования
66	Май	5	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Купание в походе. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию. Вид дистанции: по выбору.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
67	Май	12	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Бережное отношение к природе, охрана природы. Культура поведения туриста. Взаимоотношения с местными жителями.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
68	Май	16	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Скалолазание на простом рельефе.	Скалодромы г. Уфы	Смотр умений
69	Май	19	18.00-18.45 18.50-19.35	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
70	Май	13	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Подготовка к туристическому фестивалю « Саяхет »: этапы « Поляны заданий»	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Смотр умений
71	Май	26	18.00-18.45 18.50-19.35	Учебно-тренировочное занятие. Зачет	2	Сдача нормативов по физподготовке. Игры на свежем воздухе.	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Зачет
72	Май	30	18.00-18.45	Учебно-	2	Летний поход по	Челябинская	Смотр

			18.50-19.35	Тренировочный Поход		совершенствованию туристских навыков.	область	умений
*****	**В течение года**	**По при-казу**	**Дистанционная-Удаленная форма работы**	**Учебные кинофильмы, учебные ролики, тестовые задания, заметки, беседа, рассказ, объяснения**	**Эл.кейсы через Whats App, vk**	**При дистанционном обучении блоки по темам курса могут быть переставлены местами или заменены теоретическими материалами и занятиями, при невозможности практических занятий по отработке технических элементов туристической техники.**	**Дистанционная форма обучения**	**Опрос. Дискуссии. Обмен мнениями.**

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Руководитель: Губайдуллина Елена Борисовна

Год обучения: 2
Возраст учащихся: 8-13лет
Недельная нагрузка на группу: 4 ч.
Объем учебных часов на группу: 144 ч

Группа № 8

№ п/п	Месяц	Число	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1	Сентябрь	4	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, рассказ	2	Беседа о летнем отдыхе, о туризме, о планах и работе объединения. Инструктаж по ТБ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
2	Сентябрь	6	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ	2	Природа родного края. Охрана природы. Работа с картой РБ. ОФП. Входные физнормативы.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
4	Сентябрь	11	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, рассказ,	2	Город Уфа. История края. Краеведение. Ориентирование на местности- важная составляющая в туризме. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
5	Сентябрь	13	16.15-17.00 17.05-17.50	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму (дисциплина-дистанции- водные).	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования
6	Сентябрь	18	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Основы Пешеходного Туризма. Регулирование страховочной системы. Работа со снаряжением. Узлы для обвязки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
7	Сентябрь	20	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Работа с картой местности соревнований и компасом. Виды соревнований по ориентированию. Забеги, трейлы. Подготовка к соревнованиям по сп. ориентированию.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Зачет Смотр умений
8	Сентябрь	25	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
9	Сентябрь	27	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы. Страховка и самостраховка. Переправа по бревну. Навесная переправа. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений

						Отработка этапов соревнований.		
10	Октябрь	2	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнования	2	Первенство г.Уфы среди учащихся по спортивному туризму(дисциплина – дистанции - пешеходные)	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
11	Октябрь	4	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы в туризме. Работа с веревкой. Бухтование Траверс склона. Навесная переправа через овраг. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
12	Октябрь	9	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Значение физической подготовки для туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки. ОФП. Бег по пересеченной местности. Важность постоянных тренировок.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
13	Октябрь	**11**	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия. Инструкция по походу. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
14	Октябрь	16	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
15	Октябрь	18	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Понятие о категорийных путешествиях. Физическая и морально-психологическая подготовка. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
16	Октябрь	23	15.15-16.00 16.05-16.50	Экскурсия	2	ПВД (поход выходного дня) в дни школьных каникул	Пещ. Киселевская, Аша, Челяб.	Смотр умений

							обл.	
17	Октябрь	25	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Проведение игры «Что мы возьмем с собой в поход»? Укладка рюкзака. Типичные ошибки. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
18	Октябрь	30	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
19	Ноябрь	1	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Туристский быт. Бивуак. Выбор места Питание в походе, меню, подбор продуктов. Питьевой режим. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
20	Ноябрь	6	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
21	Ноябрь	8	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Личное и общетуристское снаряжение. Экипировка для походов. Особенности снаряжения для зимних походов.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
22	Ноябрь	13	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
23	Ноябрь	15	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Групповое общетуристское снаряжение. Костровое оборудование. Виды костров.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
24	Ноябрь	20	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Виды костров. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений

25	Ноябрь	22	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	План местности, топографическая карта и топознаки. Основы топосъемки.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
26	Ноябрь	27	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
27	Ноябрь	29	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника катания на лыжах. Спуск на лыжах « лесенкой», « плугом», с ФСУ. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
28	Декабрь	4	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Пикетажный журнал. Построение плана. Построение нитки хода.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
29	Декабрь	6	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Элементы Фрироупа. Правила прохождения трасс по Фрироупу. Подготовка к соревнованиям.	Парк Якутова	Смотр умений
30	Декабрь	11	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Лыжная подготовка. Беседа «Конституция России-закон для всех»	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
31	Декабрь	13	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
32	Декабрь	18	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие.Зачет	2	ОФП. Узлы. Бухтование веревки на время 3 способами.	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет
33	Декабрь	20	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
34	Декабрь	25	15.15-16.00 16.05-16.50	Зачет	2	ОФП. Сдача нормативов по физ.подготовке. Новогодняя	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет

						елка.(конкурсы)		
35	Декабрь	27	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Лыжный кросс.	Парк Якутова	Смотр умений
36	Январь	10	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	План местности, топографическая карта и топознаки. ОФП Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ. Парк Якутова	Опрос
37	Январь	15	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, рассказ, объяснение	2	Масштаб. Виды. Определение расстояния по карте. ОФП. Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
38	Январь	17	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Преодоление переправ. Преодоление бревна. Восстановление перилл. Параллельные перила. Транспортировка лыж. Организация сопровождения.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
39	Январь	22	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к Городским соревнованиям по спортивному туризму (дисциплина-дистанции - спелео)	Естественный полигон около Дудкинской переправы	Смотр умений
40	Январь	24	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Спуск на лыжах с самостраховкой. Узлы для организации с/стр. Сдерг. Самонаведение.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
41	Январь	29	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах с жумаром. Подготовка к Республиканскому семейно-туристическому слету	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений

						«Снежинка »		
42	Январь	31	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах «лесенкой», «елочкой».	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
43	Февраль	5	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике лыжного туризма. Командное взаимодействие.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
44	Февраль	7	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника катания на лыжах. Коньковый ход. Классический ход. Подготовка к соревнованиям: Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России».	Парк Якутова	Смотр умений
45	Февраль	12	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Катание на лыжах. Спуски с остановкой в «заданном квадрате». Скоростной спуск. Подъемы.	Парк Якутова	Смотр умений
46	Февраль	14	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Веревочная техника СРТ. Каремы. Перестежки. Регулирование страховочной системы СРТ. Навыки работы карабинами.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
47	Февраль	19	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника катания на лыжах. Коньковый ход. Классический ход. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
48	Февраль	21	16.15-17.00 17.05-17.50	Праздник	2	ОФП. Конкурсная программа : « А ну-ка мальчики». Конкурсная программа: « А ну-ка девочки»	МБОУ ДО УГДДТ	Конкурсы, соревнования, игры
49	Февраль	26	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Определение крутизны склона по карте. Определение азимута. Ориентирование на лыжах.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
50	Февраль	28	16.15-17.00	Учебно-	2	Упражнения по определению	МБОУ ДО	Смотр

			17.05-17.50	тренировочное занятие		сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам.	УГДДТ	умений
51	Март	5	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Прохождение П-образной трассы.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
52	Март	7	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Подъем через «рабочий» узел. Подъем через « глухой» узел.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
53	Март	12	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск через «рабочий» узел. Спуск через « глухой» узел. Подготовка к соревнованиям по спелеодистанциям.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
54	Март	14	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, объяснение	2	Ориентирование по легенде. ОФП. Спортивное ориентирование. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
55	Март	19	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, объяснение	2	Техника преодоления ЕП (спуск, подъем, переправы).	Парк Якутова	Опрос
56	Март	21	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике спелео туризма. Скалолазание по ориентирам. Техника СРТ. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
57	Март	26	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск на «решетке» и « стопере».	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
58	Март	28	16.15-17.00 17.05-17.50	Соревнование	2	ОФП. Соревнования по спелеотехнике» Весенний банан»	СК им Нассонова	Соревнования
59	Апрель	2	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при ранениях,	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос

						кровотечениях, переломе. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.		
60	Апрель	4	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при растяжении связок, вывихе. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
61	Апрель	9	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, объяснение	2	ДВП при отравлении, тепловом и солнечном ударах. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
62	Апрель	11	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, объяснение	2	ДВП при ожогах, обморожении, переохлаждении. Походная аптечка. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
63	Апрель	16	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнование	2	ОФП. Международный Контест. Техника СРТ.	СК им Нассонова	Соревнование
64	Апрель	18	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	3	ДВП. Искусственное дыхание. Виды и способы транспортировки пострадавшего.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
65	Апрель	23	15.15-16.00 16.05-16.50	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «Вешние воды »	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования
66	Апрель	25	16.15-17.00 17.05-17.50	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «дистанции-вело»	СОК «Биатлон»	Соревнования
67	Май	14	16.15-17.00 17.05-17.50	Беседа, объяснение	2	Бережное отношение к природе, охрана природы. Культура поведения туриста. Взаимоотношения с местными жителями.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений

68	Май	16	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Скалолазание на простом рельефе.	Скалодромы г. Уфы	Смотр умений
69	Май	21	15.15-16.00 16.05-16.50	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Купание в походе.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
70	Май	23	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Подготовка к туристическому фестивалю « Саяхет »: этапы « Поляны заданий»	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Смотр умений
71	Май	28	15.15-16.00 16.05-16.50	Учебно-тренировочное занятие. Зачет	2	Сдача итоговых нормативов по физподготовке. Игры на свежем воздухе.	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Зачет
72	Май	30	16.15-17.00 17.05-17.50	Учебно-Тренировочный Поход	2	Летний поход по совершенствованию туристских навыков.	Челябинская область	Смотр умений
	В течение года	**По при-казу**	**Дистанционная-Удаленная форма работы**	**Учебные кинофильмы, учебные ролики, тестовые задания, заметки, беседа, рассказ, объяснения**	**Эл.кейсы через Whats App, vk**	**При дистанционном обучении блоки по темам курса могут быть переставлены местами или заменены теоретическими материалами и занятиями, при невозможности практических занятий по отработке технических элементов туристической техники.**	**Дистанционная форма обучения**	**Опрос. Дискуссии. Обмен мнениями.**

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Руководитель: Губайдуллина Елена Борисовна

Год обучения: 2
Возраст учащихся: 7-12 лет
Недельная нагрузка на группу: 4 ч.
Объем учебных часов на группу: 144 ч

Группа № 9

№ п/п	Месяц	Дата	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	4	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, рассказ	2	Беседа о летнем отдыхе, о туризме, о планах и работе объединения. Природа родного края. Охрана природы. Инструктаж по ТБ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
2	Сентябрь	5	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
4	Сентябрь	11	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнования	2	Город Уфа. История края. Краеведение. Ориентирование на местности- важная составляющая в туризме. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
5	Сентябрь	12	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму (дисциплина- дистанции- водные).	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования

6	Сентябрь	18	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Основы Пешеходного Туризма. Регулирование страховочной системы. Работа со снаряжением. Узлы для обвязки. Входные физнормативы.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
7	Сентябрь	19	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Работа с картой местности соревнований и компасом. Виды соревнований по ориентированию. Забеги, трейлы. Подготовка к соревнованиям по сп. ориентированию.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос, Зачет Смотр умений
8	Сентябрь	25	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
9	Сентябрь	26	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнования	2	ОФП. Узлы. Страховка и самостраховка. Переправа по бревну. Навесная переправа. Параллельные перила. Отработка этапов соревнований.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
10	Октябрь	2	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнования	2	Первенство г.Уфы среди учащихся по спортивному туризму(дисциплина – дистанции - пешеходные)	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
11	Октябрь	3	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Узлы в туризме. Работа с веревкой. Бухтование Траверс склона. Навесная переправа через овраг. Параллельные перила.	Лесопарковая зона Парка Якутова	Смотр умений
12	Октябрь	9	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции -	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования

						выбор . Бег по пересеченной местности. Важность постоянных тренировок.		
13	Октябрь	10	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия. Значение физической подготовки для туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Инструкция по походу. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
14	Октябрь	16	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Понятие о категорийных путешествиях. Физическая и морально-психологическая подготовка. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
15	Октябрь	17	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
16	Октябрь	23	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования
17	Октябрь	24	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Проведение игры «Что мы возьмем с собой в поход»? Укладка рюкзака. Типичные ошибки. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
18	Октябрь	30	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Туристский быт. Бивуак. Выбор места Питание в походе, меню, подбор продуктов. Питьевой режим. ОФП.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Опрос. Смотр умений
19	Октябрь	31	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы	Соревнования

20	Ноябрь	6	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
21	Ноябрь	7	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Личное и общетуристское снаряжение. Экипировка для походов. Особенности снаряжения для зимних походов.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
22	Ноябрь	13	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
23	Ноябрь	14	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Групповое общетуристское снаряжение. Костровое оборудование. Виды костров.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
24	Ноябрь	20	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Виды костров. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
25	Ноябрь	21	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
26	Ноябрь	27	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнования	2	Тренировочный старт по ориентированию. Дистанции заданное направление.	Лесопарковая зона г. Уфы, по положению	Соревнования
27	Ноябрь	28	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника катания на лыжах. Спуск на лыжах « лесенкой», « плугом», с ФСУ. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
28	Декабрь	4	10.00-10.45	Учебно-	2	ОФП. Лыжная подготовка.	МБОУ ДО	Смотр

			10.50-11.35	тренировочное занятие		Пикетажный журнал. Построение плана. Построение нитки хода.	УГДДТ	умений
29	Декабрь	5	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Элементы Фрироупа. Правила прохождения трасс по Фрироупу. Подготовка к соревнованиям.	Парк Якутова	Смотр умений
30	Декабрь	11	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	ОФП. Лыжная подготовка Беседа «Конституция России-закон для всех»	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
31	Декабрь	12	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
32	Декабрь	18	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие.Зачет	2	ОФП. Узлы. Бухтование веревки на время 3 способами.	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет
33	Декабрь	19	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Парк Якутова	Смотр умений
34	Декабрь	25	10.00-10.45 10.50-11.35	Зачет	2	ОФП. Сдача нормативов по физ.подготовке. Новогодняя елка.(конкурсы)	МБОУ ДО УГДДТ	Зачет
35	Декабрь	26	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Сдача нормативов по физ.подготовке (Лыжный кросс).	Парк Якутова	Смотр умений
36	Январь	9	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	План местности топографическая карта и топознаки. Основы топосъемки ОФП Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ. Парк Якутова	Смотр умений
37	Январь	15	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, рассказ, объяснение	2	Масштаб. Виды. Определение расстояния по карте. ОФП. Лыжная подготовка.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений

38	Январь	16	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Преодоление переправ. Преодоление бревна. Восстановление перилл. Параллельные перила. Транспортировка лыж. Организация сопровождения.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
39	Январь	22	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Городским соревнования по спортивному туризму (дисциплина- дистанции - спелео)	Естественный полигон около Дудкинской переправы	Смотр умений
40	Январь	23	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Спуск на лыжах с самостраховкой. Узлы для организации с/стр. Сдерг. Самонаведение.	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
41	Январь	29	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах с жумаром.»	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
42	Январь	30	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника лыжного туризма. Подьем на лыжах «лесенкой», «елочкой». Подготовка к Республиканскому семейно-туристическому слету «Снежинка	Лесная зона Парка Якутова	Смотр умений
43	Февраль	5	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике лыжного туризма. Командное взаимодействие.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
44	Февраль	6	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника катания на лыжах. Коньковый ход. Классический ход. Подготовка к соревнованиям:	Парк Якутова	Смотр умений

						Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России».		
45	Февраль	12	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Катание на лыжах. Спуски с остановкой в «заданном квадрате». Скоростной спуск. Подъемы.	Парк Якутова	Смотр умений
46	Февраль	13	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Веревочная техника СРТ. Каремы. Перестежки. Регулирование страховочной системы СРТ. Навыки работы карабинами.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
47	Февраль	19	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника катания на лыжах. Коньковый ход. Классический ход. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
48	Февраль	20	10.00-10.45 10.50-11.35	Праздник	2	ОФП. Конкурсная программа : « А ну-ка мальчики». Конкурсная программа: « А ну-ка девочки»	МБОУ ДО УГДДТ	Конкурсы, соревнования, игры
49	Февраль	26	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Определение крутизны склона по карте. Определение азимута. Ориентирование на лыжах.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
50	Февраль	27	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения по определению сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
51	Март	5	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Прохождение П-образной трассы.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
52	Март	6	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Подъем через «рабочий» узел. Подъем через « глухой» узел.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений

53	Март	12	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск через «рабочий» узел. Спуск через « глухой» узел. Подготовка к соревнованиям по спелеодистанциям.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
54	Март	13	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, объяснение	2	Ориентирование по легенде. ОФП. Спортивное ориентирование. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным предметам	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
55	Март	19	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, объяснение	2	Техника преодоления ЕП (спуск, подъем, переправы).	Парк Якутова	Опрос
56	Март	20	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям по технике спелео туризма. Скалолазание по ориентирам. Техника СРТ. ОФП.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
57	Март	26	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Техника СРТ. Спуск на «решетке» и « стопере».	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
58	Март	27	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнование	2	ОФП. Соревнования по спелеотехнике» Весенний банан»	СК им Нассонова	Соревнования
59	Апрель	2	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при ранениях, кровотечениях, переломе. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос
60	Апрель	3	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, объяснение	2	Доврачебная помощь пострадавшему при растяжении связок, вывихе. Наложение повязок. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений

61	Апрель	9	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, объяснение	2	ДВП при отравлении, тепловом и солнечном ударах. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
62	Апрель	10	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, объяснение	2	ДВП при ожогах, обморожении, переохлаждении. Походная аптечка. ОФП. Техника СРТ.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос Смотр умений
63	Апрель	16	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнование	2	ОФП. Международный Контест. Техника СРТ.	СК им Нассонова	Соревнование
64	Апрель	17	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	3	ДВП. Искусственное дыхание. Виды и способы транспортировки пострадавшего.	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос. Смотр умений
65	Апрель	23	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «Вешние воды »	Водный канал ТЭЦ-2	Соревнования
66	Апрель	24	10.00-10.45 10.50-11.35	Соревнование	2	Городские соревнования среди учащихся по спортивному туризму «дистанции-вело»	СОК «Биатлон»	Соревнования
	Апрель	30	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, объяснение,концерт	2	Досуг туриста. Туристские квесты, песни, конкурсы.	МБОУ ДО УГДДТ	Игры, конкурсы
67	Май	14	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, объяснение	2	Бережное отношение к природе, охрана природы. Культура поведения туриста. Взаимоотношения с местными жителями.	МБОУ ДО УГДДТ	Смотр умений
68	Май	15	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Скалолазание на простом рельефе.	Скалодромы г. Уфы	Смотр умений
69	Май	21	10.00-10.45 10.50-11.35	Беседа, объяснение	2	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к	МБОУ ДО УГДДТ	Опрос

						одежде, обуви, жилищу, посуде. Купание в походе.		
70	Май	22	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Подготовка к туристическому фестивалю « Саяхет »: этапы « Поляны заданий»	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Смотр умений
71	Май	28	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-тренировочное занятие. Зачет	2	Сдача итоговых нормативов по физподготовке. Игры на свежем воздухе.	Лесопарковая зона г. Уфы, п. Якутова	Зачет
72	Май	29	10.00-10.45 10.50-11.35	Учебно-Тренировочный Поход	2	Летний поход по совершенствованию туристских навыков.	Челябинская область	Смотр умений
	В течение года	**По при-казу**	**Дистанционная-Удаленная форма работы**	**Учебные кинофильмы, учебные ролики, тестовые задания, заметки, беседа, рассказ, объяснения**	**Эл.кейсы через Whats App, vk**	**При дистанционном обучении блоки по темам курса могут быть переставлены местами или заменены теоретическими материалами и занятиями, при невозможности практических занятий по отработке технических элементов туристической техники.**	**Дистанционная форма обучения**	**Опрос. Дискуссии. Обмен мнениями.**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы организации учебного занятия: рассказ, беседа, объяснение, игра, тренировка, зачет, соревнования, экскурсия, поход,

Методы обучения: словесный (рассказ, беседа, объяснение), наглядный (показ крат, схем, фотографий, видеоматериалов), практический (установка палатки, укладка рюкзака, техника прохождения препятствий и др.), игровой (подвижные), контроля знаний (зачет, соревнования, походы).

Формы организации образовательного процесса: занятия проводятся с полным составом объединения. Коллективная форма организации деятельности применяется на теоретических и игровых занятиях. Групповая (2 – 3 человека) и индивидуальная - на практических занятиях и тренировках.

Педагогические технологии- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения.

Мониторинг усвояемости материала курса:

Способами определения результативности программы являются:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический мониторинг результатов, тестирования, зачётов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (викторинах, соревнованиях, слетах), активности учащихся на занятиях и т.п.).

Для выявления уровня усвоения образовательных программ была разработана система оценки предметных и личностных результатов обучения и динамики личностного развития. Результаты сформулированы четко и конкретно: перечислены приобретаемые знания, умения и качества личности учащегося. Определено, как учащиеся будут демонстрировать приобретенные знания и умения по

программе и свои достижения. Контрольные задания в форме тестов, викторин и зачетов, итоги которых сводятся в диагностические карты, чтобы отследить результаты уровня усвоения учащимися программного материала. Эти показатели оцениваются с помощью определения уровня (высокий, средний и низкий) по теоретическим знаниям и практическим умениям и навыкам.

Диагностика усвоения программного материала проводится 3 раза в год: в начале учебного года (стартовый контроль), после 1 полугодия (промежуточный контроль) и в конце учебного года (итоговый контроль).

Результаты диагностики позволяют отследить результативность обучения, вносить изменения в программу, учитывая индивидуальность учащихся.

Средства оценки выполнения программы: **тесты по основам туризма и краеведению, топографический диктант, сдача нормативов по физической и специальной подготовке, участие в соревнованиях, туристских слетах и занятые места на них, участие в экскурсиях, походах выходного дня.**

Документальные **формы подведения итогов** реализации общеобразовательной программы отражают достижения каждого учащегося. Они необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы. К ним относятся: дневники педагогических наблюдений, портфолио учащихся и фотоотчеты, в которых могут быть отражены достижения каждого учащегося.

Материально-техническое обеспечение

Основу ***учебно-материальной базы*** составляют:

1. учебный класс, оборудованный классной доской, наглядными пособиями, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы;
2. учебный класс, оборудованный опорами для наведения технических этапов,
3. подсобные помещения – раздевалки для учащихся и педагога, кладовка для хранения инвентаря и снаряжения.

Учебный кабинет должен быть оборудован классной доской, столами и стульями для учащихся и педагога, шкафами и стеллажами для хранения дидактических пособий и учебных материалов.

4. Для полноценной работы курса необходим автобус, оборудованный для перевозки детей и квалифицированный водитель.

Для эффективности реализации образовательной программы «Туризм и скалолазание» необходимо дидактическое обеспечение:

- конспекты занятий;
- набор карт (физическая, топографическая, спортивная, план пещеры);
- видеофильмы по темам;
- фотоматериал;
- дидактические игры («Азбука туриста», «Мы идем в поход») и викторины («Знай свой край» и др.), топографическое лото;
- технические средства обучения (ТСО);
- таблица нормативных документов;
- правила и регламенты по турмногоборью, скалолазанию, фрироупу;
- секундомеры;
- раздаточный материал (карточки, схемы);
- литература по подготовке спортсменов.
- фотоаппарат,
- видеокамера,
- ноутбук , компьютер;

Для лучшего усвоения материала на занятиях используются дидактические и наглядные материалы, тренажеры, тесты, различные игры, лото, туристское снаряжение, спортивные карты и компасы.

5.

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы необходим методический материал:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному детскому туризму.

Дидактический материал:

- фото и видео материалы о видах туризма, походов, соревнований, пещер, иллюстрации портретов русских, советских и зарубежных путешественников, их открытий, карты и схемы маршрутов, планы пещер, книги, альбомы;
- физические карты Республики Башкортостан, России, атласы Республики Башкортостан, России;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (регламенты и правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).
- дидактические игры («Мы идем в поход» и др.) и викторины («Знай свой край» и др.), топографическое лото;
- топокарты, карты спортивного ориентирования, атласы по географии за 6 класс, компасы, дидактический материал по теме, топонабор;
- перевязочный материал, жгуты, шины, перечень содержания походной аптечки, шесты, штормовки и веревка для изготовления носилок;
- мячи, скакалки, гантели, стенды и иллюстрации с изображением узлов и различных технических приемов;
- оборудование для игр, тексты песен, сценарии конкурсов.

Методические материалы

Перечень инвентаря и снаряжение индивидуального и группового характера.

Таблица 1.

Личное снаряжение			
№ п/п	наименование	единица измерения	Количе-ство
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые)	пар.	2
2.	Носки простые и шерстяные	пар.	2
3.	Теплое нижнее бельё	шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм	шт.	1
5.	Куртка тёплая	шт.	1
6.	Шапка тёплая	шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые	пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые	пар.	1
9.	Свитер тёплый	шт.	1
10.	Накидка от дождя	шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)	комплект	1
12.	Рюкзак	шт.	1
13.	Страховочная система	комплект	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете)	комплект	1
15.	Карабин с муфтой	шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	шт.	2
18.	Каска	шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка)	шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль)	шт.	1
21.	Фонарь электрический	шт.	1
22.	Запасные батарейки	шт.	2
23.	Компас	шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки	пара	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей	шт.	1

Таблица 2.

Групповое снаряжение			
№ п/п	наименование	единица измерения	кол-во
1	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	шт.	3 шт. на 7 чел.
2	Верёвка основная д-12мм, 40м.	шт.	2
3	Карабин с муфтой	шт.	20
4	Блок ролики	шт.	6
5	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	шт.	8
6	Палатка 4-6 местная с тентом	шт.	3 на гр. 15 чел.
7	Коврики	шт.	каждому
8	Спальники	шт.	каждому
9	Костровые принадлежности	комплект	комплект
10	Котлы	шт.	2л на чел.
11	Топор	шт.	3
12	Пила двуручная	шт.	2
13	Нож	шт.	6
14	Сухой спирт	табл.	2 упаковки
15	Свечи стеариновые	шт.	4-6
16	Фляга для воды 1,5-2л.	шт.	1 на 3-х чел.
17	Медицинская аптечка	комплект	1 на 8 чел.
18	Ремонтный набор	комплект	1
19	Фотоаппарат	шт	1
20	Картографический материал	комплект	комплект
21	Курвиметр	шт.	1 на 3 чел.
22	Блокнот, ручка, линейка	комплект	1 комплект на 5 чел
23	Часы ручные механические	шт.	4

ЛИТЕРАТУРА

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, 10 основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Устав МБОУ ДО «УГДДТ им. В.М. Комарова»

14. Локальные акты МБОУ ДО « УГДДТ им. В.М. Комарова»

15. Нормативные документы по спортивному туризму.

16."Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41

18.Конвенция ООН «О правах ребенка».

Основной список литературы

Бесова М.А. Веселые игры для дружного отряда. Праздники в загородном лагере.- Ярославль: Академия развития, 2006.

Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.

Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2012.352 с.

Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.- Москва 2014.

Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 2011. – 96 с.

Константинов Ю.С., «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012.

Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря: Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

Педагогика / Под ред. П.И. Пидкасистого. М., 2007

Практическая психология образования: Учебное пособие 4-е изд./ под редакцией И.В. Дубровиной - СПб.: Питер, 2007.

Туризм и краеведение: Программы для систем дополнительного образования детей.- М.: Советский спорт, 2005.- 318 с.

Строкова Т.А. Мониторинг качественного образования школьника // Педагогика. 2003. № 7. с.61-66.

Курилов В.И. Туризм.-М., 1988.- 275 с, ил.

Попчиковский В.Ю.Организация туристских походов.- М.,1987.-154 с.

Энциклопедия туриста.- М., 1993.- 327 с.

Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции - в помощь начинающему тренеру.-Казань, 2004.-129 с.

Соловьев А.П. Инструктор пешеходного и водного туризма.- Уфа, 2004.-72 с