

МУ «Отдел образования Ачхой-Мартановского муниципального района»

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Ачхой-Мартановский Дом детско-юношеского туризма и экскурсий»**

Принята

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО**
Директор МБУ ДО
«Ачхой-Мартановский ДДЮТ и Э»
А.Б. Масаева
Приказ № 442-05
от «31» 08 2020г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(Физкультурно - спортивное направление)**

«Спортивный туризм»

Уровень программы: стартовый

срок реализации 1 год

возраст детей - 11 – 15 лет

Педагог дополнительного образования
Малаев Ахмед Салавдиевич

с. Ачхой-Мартан,

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г;
- приказ министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 1 96 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
- Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014г N33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12. 2006г №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования».

1.1.Направленность программы - физкультурно-спортивная .

Сегодня спортивный туризм как одна из форм спортивно-оздоровительной работы, особенно в школьной среде приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени обучающиеся проводят в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Данная программа раскрывает основные задачи воспитательной и учебно-тренировочной работы. Программный материал составлен с учетом особенностей каждой возрастной группы учащихся. В программе указано содержание теоретических и практических знаний.

1.2.Уровень освоения программы.

Настоящая программа имеет стартовый уровень.

Стартовый уровень посвящен азам туризма. Специализацией курса является пешеходный туризм.

Стартовый уровень – 1 год обучения, объем 144 часа, охватывает круг первоначальных знаний и навыков. Предполагает максимальную спортивно-техническую результативность в оздоровлении и подготовке юного туриста.

Обучающиеся успешно завершившие 1-й год обучения и желающие в дальнейшем заниматься спортивным туризмом, переходят на второй год обучения. Обучающиеся, получившие на 1-ом году обучения достаточные для себя знания и навыки, считаются завершившими обучение по программе стартового уровня.

При составлении программы спортивный туризм учтены следующие разделы: основы туристской подготовки (пешеходный туризм), специальная туристская подготовка (прохождение дистанции), топография и спортивное ориентирование, краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь, обеспечение безопасности, общая и специальная физическая подготовка, начальная инструкторская подготовка.

1.3. Актуальность программы заключается в том, что современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать обучающим возможность реализовать себя в различных областях. Обучающим для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую подготовку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского направления. Занятия по данной образовательной программе, также помогут обучающимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

1.4. Отличительные особенности программы

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» является модифицированной и составлена на основе авторской программы курса «Пешеходный туризм» Ткачева Г. С.

Программы курса «Спортивный туризм» Смыкалова В.Е.

Отличительные особенности данной программы в том, что под физическими качествами понимают совокупность биологических и физиологических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. Применительно к динамике физических качеств употребляют термин «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений качеств, а «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей.

Воспитание физических качеств у обучающихся школьного возраста сопряжено с рядом особенностей, связанных с ростом и развитием организма.

Во-первых, в школьном возрасте развитие одного качества положительно сказывается на росте показателей физических качеств.

Во-вторых, в ходе развития различных функций организма существуют сенситивные (чувствительные к нагрузкам) периоды, когда прирост качества происходит особенно интенсивно.

В-третьих в процессе воспитания физических качеств у обучающихся школьного возраста необходимо неуклонно соблюдать постепенность роста физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей.

1.5. Категория учащихся:

Программа разработана для учащихся 5-10 классов (12-16 лет).

Рекомендуемый максимальный состав группы – 20 человек.

Группа комплектуется из обучающихся 5-9 классов, не имеющих специальных знаний и навыков практической работы.

Зачисление осуществляется по желанию ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и представление справки о состоянии здоровья ребенка. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

1.6. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы 1 год – 144 часа.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного спортивного туристического похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

1.7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в групповой форме, всем составом объединения из числа разного возрастного категория указанные в данной программе.

Занятия проводятся в виде лекции и практические занятия, соревнования, выездные экскурсии по разработанному маршруту.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 20 человек.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по два часа,

Продолжительность занятий -45 минут, перерыв 10 минут.

1.8. Цель и задачи программы:

Цель: Пропаганда туризма как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития детского туризма в России и в Чеченской Республике;

- обучить жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных ситуациях;

- обучить мерам безопасности во время участия в походах, экскурсиях, соревнованиях;

- обучить различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом, с курвиметром,;

- обучить пользоваться навигационным устройством, спутниковым треком;

Развивающие:

- развить интерес у обучающихся к детскому туризму;

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- развить навыки оказания первой помощи в разных жизненных ситуациях;

- развить навыки командного духа, взаимопомощи, взаимовыручки при походах;

Воспитательные:

- воспитать в каждом обучающемся целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества;

- воспитать взаимовыручку в каждом обучающемся, качества социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;

- воспитать чувство толерантности, самоконтроля, взаимоуважения;

- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;

1.9. Планируемые результаты освоения программы.

К концу учебного года обучающиеся будут знать и уметь:

- историю развития детского туризма в России и в Чеченской Республике;

- жизненно важные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных ситуациях;

- меры безопасности во время участия в походах, экскурсиях, соревнованиях;

- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом, с курвиметром;
- будут знать как пользоваться навигационным устройством, спутниковым треком.
- Уметь пользоваться картой и компасом, курвиметром, навигационным устройством, спутниковым треком;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- владеть специальной физической подготовкой.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебно-тематический план

№ /п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.				
1.1	Туризм - это здорово! Знакомство с программой 1-го года обучения.	2	2	-	Стартовое тестирование
2	Основы гигиены и первая медицинская помощь	14	12	2	Устный опрос
3	Основы туристической подготовки	26	18	8	Спортивные игры
4	Специальная туристическая подготовка	30	14	16	Устный опрос
5	Топография и ориентирование	26	11	15	
6	Краеведение	32	25	7	
7	Общая специальная физическая подготовка	14	3	11	
итого		144	85	59	

2.2 Содержание учебного плана.

Вводное занятие.

Особенности работы объединения спортивный туризм. Какие нам предстоят походы (перспективы работы объединения). Знакомство с программой 1-го года обучения. Обзор туристско-краеведческой литературы.

1. Основы гигиены и первая медицинская помощь (14 часов: теория 12, практические 2 ч)

Теория: Возможные опасности в походе, меры безопасности. Клеши, меры профилактики и безопасности.

Теория: Походная медицинская аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств.

Теория: Личная гигиена туриста. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.

Теория: Первая доврачебная медицинская помощь при ушибе.

Теория: Первая доврачебная медицинская помощь при переломе

Теория: Первая доврачебная медицинская помощь при укусе насекомых

Практические занятия.

Практика: Приемы транспортировки пострадавшего.

2. Основы туристической подготовки (26 часов: теория 18ч, практические 8ч)

Теория: Личное и групповое туристское снаряжение.

Особенности личного и группового снаряжения в пешем туризме.

Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Типовой перечень необходимого туристского снаряжения.

Теория: Туристская палатка, виды палаток. Классификация палаток. Назначение и различие туристских палаток.

Теория: Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки. Размещение вещей в ней.

Теория: Туристические должности в походе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Теория: Организация туристического быта, выбор места для бивака

Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Теория: Виды костров. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

Теория: Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.

Теория: Питание в туристском походе. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Теория: Правильная организация движения в походе, привалы.

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста. Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, зав. пита. Дисциплина в походе. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Практические занятия.

Практика: Укладка рюкзака. Правильная укладка рюкзаков. Типичные ошибки при укладке рюкзака.

Практика: Установка палатки в обычных условиях и на скорость

Практика: Разведение костров. Разведение костров разных типов.

Простейшие соревнования.

Практика: Техника и тактика в туристском походе.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

3. Специальная туристическая подготовка (30 часов: теория 14 ч, практические 16 ч)

Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Преодоление естественных препятствий.

Дисциплина в походе и на занятиях-основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Теория: Основные узлы, применяемые в туризме.

Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).

Теория: Работа с веревками.

Виды динамических веревок.

Для маршрутов разной сложности применяют разные типы веревок: одинарная веревка, половинная (двойная) веревка, сдвоенная веревка. Концы таких веревок маркируются соответствующим образом.

Одинарные веревки. Вережки используются там, где нет повышенной камнеопасности. Подходят для скальных восхождений, скалодромов и восхождений в классе «big walls».

Одинарные веревки в большинстве своем диаметром от 9 мм и выше. С увеличением диаметра возрастает прочность веревки, количество допустимых рывков, но, к сожалению, и масса. Необходимо выбрать оптимальное соотношение между толщиной веревки и ее массой.

Сдвоенные веревки. Две веревки одного диаметра в паре, простегиваются вместе во все карабины промежуточных точек страховки. Применяются на технически сложных участках, которые могут встречаться не только в горах, но и на коротких скальных маршрутах.

Двойные веревки «половинки» Используя на восхождении «половинки», при которой «левая» и «правая» веревки идут параллельно в разные карабины промежуточных точек страховки, можно значительно повысить безопасность. Применение «половинок» позволяет снизить трение в карабинах, а также уменьшить силу рывка при падении. Одно из преимуществ «половинок» в возможности независимой работы каждой веревки. «Половинки» применяются в высоких горах, при сложном скальном лазании, в ледовых восхождениях и в смешанных рельефах (микстах).

Теория: Личное прохождение этапов.

Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.

Теория: Командное прохождение дистанции.

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.

Теория: Основные приемы страховки

Самостраховка: активная, пассивная.

Самостраховка в различных видах туризма.

Страховочные средства; несущие страховочные средств, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы, веревки и т.п.; соединительные: карабины.

Теория: Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Теория: Соревнования по пешеходному туризму.

Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники.

Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение.

Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды соревнований по пешеходному туризму и особенности их проведения.

Практические занятия

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Практика: Отработка по применению узлов

Практика: Вязка узлов на время.

Практика: Работа с карабинами. Техника применения карабинов.

Для чего нужны карабины. Как пользоваться карабинами с различными муфтами.

Отработка работы с карабинами

Практика: Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапах.

Практика: Прохождение туристской полосы препятствий.

Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов.

Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации.

Составление сметы расходов.

Практика: Надевание страховочной системы на время.

Практика: Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

4. Топография и ориентирование (26 часа: теория 11 ч, практические 15 ч).

Теория: Определение топографии и карты.

Понятие топографической карты, ее значение для туристов.

Теория: Масштаб, измерение расстояний на карте

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Теория: Условные знаки топографических карт

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Теория: Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты.

Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

✓ **Теория:** Компас, правила работы с ним, азимут.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом,

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка..

Теория: Работа с курвиметром.

Курвиметр. Виды и устройство. Работа и применение. Особенности.

Где используется курвиметр и разновидности приборов.

Виды курвиметров для карт. Курвиметры для местности.

Теория: Работа с навигационным устройством и спутниковым треком.

Туристическая система навигация. Устройство. Туристический навигатор: как пользоваться. Что такое спутниковый трекер

Полезности. Спутниковые трекер Spot.

Теория: Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Практика: Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Практика: Отображение местности на карте, рельеф.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Практика: Работа с курвиметром. Измерение с помощью курвиметра.

Записи в тетради, анализируя произведенные измерения.

Практика: Работа с навигационным устройством и спутниковым треком.

Практика: Соревнования по спортивному ориентированию.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

5. Краеведение (32 часа: теория 26 ч, практические 6 ч).

Теория: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Туристские маршруты Ачхой – Мартановского района.

Их особенности, связанные с интересными объектами природы, истории. История своего населенного пункта.

✓ **Теория:** Родной край. Туристские возможности родного края.

Географическое положение и природные особенности родного края, Туристские походы по родному краю (наиболее интересные в районе, маршруты походов, достопримечательности и музеи).

Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей, Ачхой – Мартановского района.

✓ **Теория:** Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Основные сведения о природных условиях Ачхой – Мартановского района:

Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.

✓ **Теория:** Летопись Ачхой – Мартановского района.

Сведения об истории своего населенного пункта, Ачхой – Мартановского района: возникновение и развитие.

Теория: Географическое положение Ачхой – Мартановского района.

Теория: Реки района

Теория: Озера района

Теория: Рельеф и климат района.

Теория: Растительность района. Лекарственные растения района

- ✓ **Теория:** Селы района. Территория и границы.
- ✓ **Теория:** Быт и традиции населения района.
- ✓ **Теория:** Гордость, нашего района – знаменитые люди.

Теория: Мечети района.

Теория: Музеи района.

Практическая работа:

Практика: Подготовка и заслушивание докладов членов объединения о природе и достопримечательностях своего населенного пункта, Ачхой – Мартановского района.

Практика: Экскурсии по природным, историческим и культурным объектам Ачхой – Мартановского района.

Практика: Название сел. Составление списка сел входящих в Ачхой – Мартановский район

Практика: Экскурсия в мечеть

Практика: Экскурсия в краеведческий музей ДДЮТиЭ и в музей М.А. Мамакаева

6. Общая и специальная физическая подготовка (14 часа: теория 3 ч, практические 11 ч).

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

- ✓ **Теория:** Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении. Меры предупреждения переутомления.

Практические занятия

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

Практика: Общая физическая подготовка (6 ч)

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Легкая атлетика.

Практика: Специальная физическая подготовка.(4ч)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; бег с учетом характера местности; упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями).

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля:

- входной: проверка знаний проводится в начале года в форме опроса в игровой форме;
- промежуточный: опрос, выставка, соревнования (проводится после 1-го полугодия);
- итоговый: фронтальный опрос, выставка, соревнования (проводится по завершении обучения по программе).

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

Методы:

- открытое педагогическое наблюдение;
- оценка продуктов творческой деятельности детей;

Формы:

- Беседы, опрос. Проверка технической подготовки учащихся осуществляется путем соревнований внутри группы;
- участие в выставках, соревнованиях;
- представление лучших спортсменов на соревнования районного регионального уровня.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

На основании планируемых результатов разработана оценочная шкала (от 1 до 3 баллов), которая соответствует уровням освоения программы. По окончании учебного года, педагог определяет уровень освоения программы обучающихся, фиксируя их в таблице, тем самым прослеживая динамику обучения, развития и воспитания.

1. Низкий уровень. Обучающиеся неуверенно формулирует правила навыков владения основами спортивного и пешеходного туризма. Не владеет начальными навыками спортивного туризма. Не владеет специальной физической подготовкой.

Личностные качества учащегося. Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может выполнить задание.

2. Средний (допустимый) уровень. Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ, хорошо владеет техникой и тактикой спортивного и пешеходного туризма. Владеют специальной физической подготовкой.

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью. Работу выполняет охотно, но ошибки исправляет только при вмешательстве педагога.

3. Высокий уровень. Обучающийся отлично знает правила ТБ, Наличие начальных краеведческих навыков: умение наблюдать, фиксировать, изучать и делать собственные выводы при знакомстве с природой и социальной средой родного края. Владеет техникой и тактикой пешеходного туризма. Владеет специальной физической подготовкой.

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, и сам готов помочь. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы:

- Помещение: учебный кабинет, рассчитанный на учебную группу, парты, стулья из расчета на каждого учащегося.
- туристический инвентарь:
- палатка 4-местная;
- рюкзак,;
- карабины;
- трекинговые палки;
- каски туристские;
- перчатки туристские;
- лопата складная;

- Пила;
- топор туристский;
- индивидуальный медицинский пакет туриста;
- крючья скальные;
- оборудование для проявления пищи (примуса, газовые плиты, горелка);
- курвиметр;
- навигационное устройство походного типа;
- спутниковый трек;
- оборудование: компьютер, проектор, экран;
- карты, компасы (компас жидкостный).

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, с высшим образованием имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Тема 1. Вводное занятие	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме. Инструкции по ТБ	Словесные
Тема 2.. Возможные опасности в походе, меры безопасности.	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме. Дидактическое пособия: - Плакаты с изображением наглядного пособия по теме.	Словесные Наглядные.
Тема 3. Походная медицинская аптечка	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме родной край. Аптечка	Словесные Наглядные
Тема 4 Личная гигиена туриста	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме. Дидактическое пособия: - Плакаты с изображением наглядного пособия по теме.	Словесные Наглядные
Тема 5. Первая доврачебная медицинская помощь при ушибе	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме Дидактическое пособия: - Плакаты с изображением наглядного пособия по теме.	Словесные Репродуктивный
Тема 6.. Первая доврачебная медицинская помощь	Групповая. Теоретическая подготовка.	Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные

при переломе			
Тема 7. Первая доврачебная медицинская помощь при укусе насекомых.	Групповая. Теоретическая подготовка	Дидактическое пособия: - Плакаты с изображением наглядного пособия по теме.	Словесные
Тема 8. Приёмы транспортировки пострадавшего.	Практическая работа.	Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Тема 9. Личное и групповое снаряжение	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Тема 10 Укладка рюкзака	Практическая работа.	Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Тема 11. Виды палаток	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 12-13 Установка палатки	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Туристический инвентарь(палатки)	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 14. Туристические должности в походе	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 15. Организация туристического быта, выбор места для бивака	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме Туристический инвентарь.	Словесное.
Тема 16-17 Виды костров	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия: дощечки	Словесное Наглядные
Тема 18. Сушка и ремонт снаряжения, ремонтный набор	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме Дидактические пособия по теме.	Словесное Наглядные
Тема 19. Питание в туристическом походе	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме. Дидактическое пособи: слайды по теме.	Словесное. Наглядные.
Тема 20.. Правильная организация движения в походе, привалы.	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме. Дидактическое пособи: слайды по теме.	Словесное. Наглядные. Упражнения

Тема 21. Техника и тактика в туристском походе.	Практическая работа.	=====	Словесное. Наглядные.
Тема 22-23. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Преодоление естественных препятствий.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	+++++	Словесное. Наглядные.
Тема 24-25. Узлы, применяемые в туризме	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Тема 26. Работа с веревками	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Тема 27 Вязка узлов на время.	Практическая работа.	Туристический инвентарь.	Словесные Тестирование
Тема 28. Работа с карабинами	Практическая работа.	+++++	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 29. Личное прохождение этапов	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Тестирование
Тема 30.. Командное прохождение дистанции	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме. Дидактические пособия:	Словесные Наглядные
Тема 31. Прохождение туристкой полосы препятствий	Групповая. Практическая работа.	Презентация по теме	Словесные Наглядные
Тема 32-33. Основные приемы страховки	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа	Презентация по теме. Дидактические пособия:	Словесные Наглядные
Тема 34 Подготовка к турпоходам.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Тема 35-36.. Соревнования по пешеходному туризму	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа	Презентация по теме. Дидактические пособия:	Словесные Наглядные
Тема 37.	Групповая.	Презентация по теме.	Словесные

школы/Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., просвещение, 2000.

19. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1981

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

1. Бардин К.В. азбука туризма. М., просвещение, 2003. Голов В.П. изучение рельефа в курсе географии. М., просвещение, 2003.
2. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. М., Детская литература, 1995.
3. Куприн А.М. занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
4. Куликов В.М, Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТик МО РФ,
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 2000.
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы/Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., просвещение, 2000.
7. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1992.
8. Куликов В.М, Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТик МО РФ.

Литература.

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
2. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ),
3. Приказ Министерство образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
4. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2016г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Сан.ПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014г. №33660).
Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.

**Приложение к образовательной
программе «Спортивный туризм»
на 2019-2020 уч.год.
педагог дополнительного образования
Мадаев Ахмед Салавдиевич**

Календарный учебный график.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Сентябрь			Теория	2	Туризм- это здорово! Знакомство с программой	В кабинете	
2	Сентябрь			Теория	2	Возможные опасности в походе, меры безопасности	В кабинете	
3	Сентябрь			Теория	2	Походная медицинская аптечка	В кабинете.	
4	Сентябрь			Теория	2	Личная гигиена туриста	В кабинете.	
5	Сентябрь			Теория	2	Первая доврачебная медицинская помощь при ушибе.	В кабинете.	
6	Сентябрь			Теория	2	Первая доврачебная медицинская помощь при переломе.	В кабинете	Зачет
7	Сентябрь			Теория	2	Первая доврачебная медицинская помощь при укусе насекомых.	В кабинете	
8	Сентябрь			Практика	2	Приёмы транспортировки пострадавшего	На школьной площадке	
9	Октябрь			Теория	2	Личное и групповое снаряжение	В кабинете	
10	Октябрь			Практика	2	Укладка рюкзака.	В кабинете	
11	Октябрь			Теория	2	Виды палаток	В кабинете	Опрос
12	Октябрь			Теория	2	Установка палатки	В кабинете	
13	Октябрь			Практика	2	Установка палатки. Установка палатки в	На школьной	Зачет

				а		обычных условиях и на скорость	площадке	
14	Октябрь			Теория	2	Туристические должности в походе	В кабинете	
15	Октябрь			Теория	2	Организация туристического быта, выбор места для бивака	На территории школы	
16	Октябрь			Теория	2	Виды костров	В кабинете	
	Ноябрь			Практика	2	Разведение костров. Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования.	На территории школы	
17	Ноябрь			Теория	2	Сушка и ремонт снаряжения, ремонтный набор.	В кабинете	Опрос
18	Ноябрь			Теория	2	Питание в туристическом походе	В кабинете	
19	Ноябрь			Теория	2	Правильная организация движения в походе, привалы.	В кабинете	
20	Ноябрь			Практика	2	Техника и тактика в туристском походе.	На территории школы	Зачет
21	Ноябрь			Теория	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Преодоление естественных препятствий.	В кабинете	
22	Ноябрь			Практика	2	Преодоление естественных препятствий. Отработка техники преодоления естественных препятствий.	На территории школы	Зачет
23	Ноябрь			Теория	2	Узлы, применяемые в туризме	В кабинете	
24	Декабрь			Практика	2	Узлы, применяемые в туризме. Отработка по применению узлов.	В кабинете	
25	Декабрь			Теория	2	Работа с веревками	В кабинете	
26	Декабрь			Практика	2	Вязка узлов на время	В кабинете	

27	Декабрь			Практик а	2	Работа с карабинами Техника применения карабинов.	На территории школы	Опрос
28	Декабрь			Теория Практик а	1 1	Личное прохождение этапов Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапах.	В кабинете На территории школы.	Опрос
29	Декабрь			Теория	2	Командное прохождение дистанции	В кабинете	
30	Декабрь			Практик а	2	Прохождение туристской полосы препятствий.	На территории школы	Зачет
31	Декабрь			Теория	2	Основные приемы страховки	В кабинете	
32	Январь			Практик а	2	Изучение маршрутов учебно – тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана – графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.	В кабинете	Зачет
33	Январь			Теория Практик а	1 1	Подготовка к турпоходам Надевание страховочной системы на время.	В кабинете	
34	Январь			Теория	2	Задачи слетов и соревнований. Виды соревнование по пешеходному туризму и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.	В кабинете	Опрос
35	Январь			Практик а	2	Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников. Соревнования.	На территории школы	

36	Январь			Теория	1	Определение топографии и карты.	В кабинете	Опрос
				Практика	1	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.		
37	Январь			Теория	2	Масштаб, измерение расстояний на карте. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	В кабинете	Зачет
38	Январь			Практика	2	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.		
39	Январь			Теория	1	Условные знаки топографических карт.	В кабинете	
				Практика	1	Топографические диктанты., упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.		
40	Февраль			Практика	2	Отображение на местности на карте, рельеф.	В кабинете	Опрос
41	Февраль			Теория	1	Способы ориентирования	В кабинете	Зачет.
				Практика	1	Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскивание на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятие по практическому прохождению мини – маршрута. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте.		
42	Февраль			Теория	2	Компас, правила работы с ним, азимут	В кабинете	Опрос

Определение топографии и карты.	Теоретическая подготовка. Практическая работа	Дидактические пособия:	Наглядные
Тема 38-39. Масштаб, измерение расстояний на карте	Групповая. Практическая работа.	Презентация по теме, карты	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 40. Условные знаки топографических карт	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме топографические карты	Словесное. Наглядные
Тема 41. Отображение местности на карте, рельеф	Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия: дощечки	Словесное Наглядные
Тема 42. Способы ориентирования	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Карты местности	Словесные Наглядные
Тема 43-44. Компас правила работы с ним. азимут	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: топографические карты местности	Словесные Наглядные
Тема 45. Работа с курвиметром	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Курвиметры.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 46-47. Работа с навигационным устройством	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Устройство.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 48.. Соревнования по спортивному ориентированию	Практическая работа.	+++++	Словесные
Тема 49. Измерение расстояний.	Групповая. Теоретическая Практическая работа.	Презентация по теме.	Словесные Тестирования
Тема 50. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме	Словесное.
Тема 51-52. Родной край.	Групповая. Теоретическая	Презентация по теме.	Словесные Наглядные

Туристические возможности родного края.	подготовка. Практическая работа.		Репродуктивный
Тема 53-54. Общественно- полезная работа в путешествии, охрана природы памятников культуры.	Групповая. Теоретическая подготовка Практическая работа.	Презентация по теме.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 55. Летопись Ачхой – Мартановского района	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 56. Географическое положение Ачхой – Мартановского района	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме	Словесное.
Тема 57. Реки района	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 58. Озера района	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 59. Рельеф и климат района	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме	Словесное. Наглядные
Тема 60. Растительность района	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 61. Селы района	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 62. Быт и традиции населения района.	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме	Словесное.
Тема 63. Гордость нашего района – люди.	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 64.. Мичети района.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 465 Музеи в районе	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме.	Словесные Наглядные Репродуктивный

Тема 66. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме. Доклады	Словесные
Тема 67. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме.	Словесные Наглядные
Тема 68. Общая физическая подготовка	Практическая работа.	+++++	Словесные Наглядные
Тема 69. Специальная физическая подготовка.	Практическая работа.	+++++	Словесные Наглядные

Список литературы:

Литература для педагога.

1. Крупская Н.К. Воспитывать достойную смену. М., Политиздат, 1993.
2. Алешин В., Калиткин Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1991.
4. Берман А.В. Путешествие на лыжах. М., Физкультура и спорт, 1998.
5. Богатков С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1991.
6. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1993.
7. Великорецкий А.Н. Первая помощь до прихода врача. М., Медицина, 1992.
8. Гранильщикова Ю.В. и др. Горный туризм. М., физкультура и спорт, 1996.
9. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М., Физкультура и спорт, 1993.
10. Лахнин А.Ф., Бызов Б.Е., Прищепа И.М. Военная топография. М., Воениздат, 1993.
11. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. М., просвещение, 1998.
12. Лукьянов П.И. Зимние спортивные походы. М., Физкультура и спорт, 1999.
13. Моргунов Б.П. Туризм. М., Просвещение, 1998.
14. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1999.
15. Строев К.Ф. Краеведение. М., Просвещение, 1999.
16. Сухорукова А.Ф. Работа на географической площадке. М., Просвещение, 1990.
17. Штюмер Ю.А. охрана природы и туризм. М., физкультура и спорт, 1994.
18. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной

43	Февраль			Практик а	2	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.	На территории школы	
44	Февраль			Теория Практик а	1 1	Работа с курвиметром Работа с курвиметром. Измерение с помощью курвиметра.	В кабинете	
45	Февраль			Теория	2	Работа с навигационным устройством и спутниковым треком.	В кабинете	Опрос
46	Февраль			Практик а	2	. Работа с навигационным устройством и спутниковым треком.	В кабинете	
47	Февраль			Практик а	2	Соревнования по спортивному ориентированию	На территории школы	Зачет
48	Март			Теория Практик а	1 1	Измерение расстояний Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Тренировочные упражнения на микро глазомер на картах разного масштаба.	В кабинете На территории школы	
49	Март			Теория	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	В кабинете	Опрос
50	Март			Теория	2	Родной край. Туристические возможности родного края.	В кабинете	
51	Март			Практик	2	Подготовка и заслушивание докладов членов	В кабинете	

		Фот	Фот	а		объединения о природе и достопримечательностях своего населенного пункта, Ачхой – Мартановского района.		
52	Март			Теория	2	Общественно –полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	В кабинете	Опрос
53	Март			Практик а	2	Экскурсия по природным, историческим и культурным объектам Ачхой – Мартановского района.	На местности	Опрос
54	Март			Теория	2	Летопись Ачхой – Мартановского района. Сведение об истории своего населенного пункта, Ачхой – Мартановского района: возникновение и развитие.	В кабинете	
55	Март			Теория	2	Географическое положение Ачхой – Мартановского района.	В кабинете	Опрос
56	Апрель			Теория	2	Реки района	В кабинете	Опрос
57	Апрель			Теория	2	Озера района	В кабинете	Опрос
58	Апрель			Теория	2	Рельеф и климат района.	В кабинете	
59	Апрель			Теория	2	Растительность района	В кабинете	Опрос
60	Апрель			Теория Практик а	1 1	Сёлы района Название сел. Составление списка сел входящих в Ачхой – Мартановский район.	В кабинете	Опрос
61	Апрель			Теория	2	Быт и традиции населения района..	В кабинете	Опрос
62	Апрель			Теория	2	Гордость нашего района – люди.	В кабинете	Опрос
63	Апрель			Теория Практик а	1 1	Мечети района. Экскурсия в мечеть	В кабинете На местности	Опрос Беседа.
64	Май			Теория	1	Музеи в районе.	В кабинете Краеведчес	Опрос

				Практик а	1	Экскурсия	кий музей ДДЮТиЭ музей М.А. Мамакаева	Беседа.
65	Май			Теория	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.	В кабинете	
66	Май			Теория	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках..	В кабинете	
				Практик а	1	Ведение дневника самоконтроля.		
67	Май			Практик а	2	Общая физическая подготовка.	На местности	
68	Май			Практик а	2	Общая физическая подготовка.	На местности	
69	Май			Практик а	2	Общая физическая подготовка.	На местности	Опрос
70	Май			Практик а	2	Специальная физическая подготовка	На территории школы	Зачет
71	Май			Практик а	2	Специальная физическая подготовка		

Утверждаю
 Директор МБУ ДО
 «Ачхой-Мартановский ДДЮТЭ»
 _____ А.Б.Масаева
 Приказ № _____
 От» _____ » _____ 20__ г.

Календарный учебный график с 25 марта по 25 апреля

№	дата	время	Кол-во часов	Тема занятий	Форма занятий
1			2	Географическое положение Ачхой-Мартановского района	Теория
2			2	Река района	Теория
3			2	Рельеф и климат района	Теория
4			2	Гордость нашего района	Теория
5			2	Музей в районе	Теория
6			2	Озера района	Теория
7			2	Мечети района. Экскурсия в мечеть	Теория
8			2	Краткое сведение о строении и функциях организмачеловека и влияние на него физических упражнений	Теория

Кружок «Спортивный туризм»

ПДО _____ Мадаев А.С