Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр физического воспитания, спорта и туризма» г.Грозного.

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 39
от «01» 09 2026г.

Утверждена
Приказом № 40 от
«01» 09 2026 г.

Директор _____ А.А.Гарсиева

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Сириус»
Направленность программы: туристско–краеведческая
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 12 – 16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Умаев Иса Мальцагович,
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2026г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в «Центре физического воспитания спорта и туризма» г.Грозного

Экспертное заключение № 09 от «01» 09 2026г.
Эксперт Панкеева М.С. методист
Ф.И.О. (должность) подпись

Раздел1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Сириус»* разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. 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»:
-Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сириус» – туристско−краеведческая, конвергентная.

Программа включает в себя 3 модуля: «Основы ориентирования», «Применение современных технологий в туризме, «Горный туризм и подготовка к походу».

1.3. Уровень освоения программы – стартовый, направлен на получение начальных знаний по пешеходному и горному туризму, ознакомления с видами и способами применения снаряжения, умениями по установке палаток, быстрых и безопасных способах разведения костра, начальных навыков скалолазания, владение техникой скалолазания. В ходе реализации программы предусматривается выявление творческих личностных способностей и возможностей обучающихся.

Цель скалолазания − не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также, скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Программа предусматривает получение первоначальных сведений исследовательской работы в походе: изучение растительности, почвы, животного мира, проведение небольших лабораторных работ на местности, предполагает обучение обучающихся применению различных приложений для гаджетов в разработке маршрута пешего или горного похода (итогом изучения модуля является представление обучающимися готового маршрута по собственному выбору).

1.4. Актуальность программы.

Актуальность данной программы связана с запросами со стороны общества.

Федеральный проект «Патриотическое воспитание» проекта «Образование» направлен на обеспечение функционирования системы патриотического воспитания граждан. Обучение по Программе позволит ознакомить обучающихся с природной средой, особенностями жизнедеятельности в ней, изучить на практике природный комплекс своего края, увидеть исторические места. Обучающиеся смогут научиться ориентированию на местности. Без этих знаний немыслимо патриотическое воспитание подрастающего поколения. Данная программа предполагает решение задач патриотического воспитания детей.

Так же программа «Сириус» отвечает актуальным задачам государственной политики в сфере дополнительного образования детей и направлена на решение следующих проблем:

острая необходимость современного профессионального самоопределения с составлением индивидуальных и командных траекторий развития подрастающего поколения;

недостаточный уровень soft-компетенций для работы с открытыми проблемными ситуациями, требующими выработки идей в реализации различных инженерных проектов и исследовательских разработок;

освоение проектного метода и разработка командных проектов (работа над кейсами) под руководством наставников.

Обучающиеся получат навыки работы с гаджетами, применяя эти знания в туристской деятельности.

Профориентация: по окончанию данного курса, обучающиеся могут поступить в ЧГПУ и будут иметь возможность выбора направления: география, гид-экскурсовод, инструктор по туризму. Обучающиеся получат навыки работы с гаджетами, применяя эти знания в туристской деятельности.

1.5.Отличительной особенностью данной программы от существующих является то, что она реализуется в достаточно короткие сроки за счет сокращения теоретического материала и увеличения практических форм работы с детьми. Это поддерживает высокую мотивацию обучающихся и результативность занятий.

Программа создает условия для подготовки к Всероссийскому конкурсу «Отечество», Республиканскому слету юных туристов.

Кроме того, отличие от других программ в том, что в данной программе изучается на стартовом уровне, несколько дисциплин: «Горный туризм», «Ориентирование на местности».

Программа «Барс» составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования. Данная программа является конвергентной и модульной. Составлена на основе нескольких авторских программ: «Пешеходный туризм» (Ткачев Г. С.), «Горный туризм» (Шмыгалева Л.В., Карелин М.В.), «Исследование экологии» (Ахмадова К.А.). Модуль «Основы ориентирования» разработана самостоятельно автором.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель: формирование здорового образа жизни средствами туризма, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитание морально−волевых качеств, гражданственности, патриотизма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Обучающие:

− сформировать знания о тактике и технике пешеходного, горного туризма;

− сформировать основные навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного, горного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;

− научить работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов;

− сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско−спортивных дистанциях;

− сформировать навыки оказания первой медицинской помощи;

− научить первоначальным навыкам исследовательской работы в походе на местности;

− научить применять гаджеты для чтения и разработки маршрутов.

Развивающие:

− развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;

− развивать эмоционально−волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;

− содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:

− формировать бережное отношение к природе родного края;

− формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;

− воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды;

− воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;

− воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;

− сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;

− содействовать позитивной социализации подростков, ориентируя на созидательные способы самореализации;

-воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

1.7. Категория обучающихся.

Возраст обучающихся детей по программе составляет 12 – 16 лет.

Требований к уровню подготовки детей не предъявляется, в объединение могут записываться дети, желающие изучать данный курс программы. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих. Минимальная наполняемость групп − 15 человек.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы − 144 часа.

1.9.Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Программа обучения составлена из расчета: 1 – год обучения 144 учебных часов;

Форма организации деятельности детей: групповые, индивидуальные, коллективные и др.

Формы обучения: теоретические занятия (в помещении и на природе); тренировочные и практические занятия; экскурсии и походы.

Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику; могут проводиться в классе, в спортивном зале, на местности (школьный двор, парк). В выходные дни занятия проводятся на местности.

Процесс обучения техническим и тактическим приемам для участия в соревнованиях и походах требует специально оборудованного полигона (спортивной площадки, спортивного зала) и соответствующей материально−технической базы.

Режим занятий: 1 год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 5-10 минут.

1.10.Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты обучения:

Будут знать:

− тактику и технику пешеходного, горного туризма;

− основные навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного, горного туризма и приобретать опыт участия в соревнованиях;

− умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско−спортивных дистанциях;

− первоначальные навыки исследовательской работы в походе на местности;

− составлять маршрут похода различной протяженности, учитывая предполагаемые естественные препятствия;

Будут уметь:

− работать с картами, ориентироваться на местности, использовать эти знания при подготовке и проведении похода;

− применять гаджеты для чтения и разработки маршрута;

− составлять меню для однодневного похода;

− оказывать первую медицинскую помощь;

− ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

Метапредметные результаты:

− сформированы навыки конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;

− умеют планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;

− умеют конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.

Личностные результаты:

− сформировано уважение к истории и культуре своей страны, мотивация к ее изучению в разных формах деятельности;

− наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;

− принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;

− сформированность морально−волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, трудолюбие, ответственность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;

− сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

2. Содержание программы.

2.1.Учебный (тематический) план

№ блока	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Основы ориентирования	42	18	24
2	Применение современных технологий в туризме	16	2	14
3	Горный туризм и подготовка к походу	86	36	50
	Итого	144	56	88

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Модуль 1 «Основы ориентирования»**	42	18	24	
1.1.	Раздел 1. Ориентирование с помощью карты и компаса. Особенности ориентирования в туризме. (город и природные условия)	28	10	18	Опрос, наблюдение
1.2.	Раздел 2. Основы выживания в сложных условиях. Выживание в лесу. Техника преодоления различных препятствий.	14	8	6	Теоретический материал
2.	**Модуль 2. Применение современных технологий в туризме**	16	2	14	
2.1.	Раздел 1 Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие. С помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты; Составление маршрута похода.	14	2	12	практическое задание, представление одного из выбранных способов разработки и чтения маршрута
2.2	Итоговое занятие по модулю	2	–	2	Тестирование. Презентация выбранных маршрутов
3.	**Модуль 3. «Горный туризм и подготовка к походу»**	86	36	50	
3.1.	Раздел 1. Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном	22	14	8	Опрос, теоретический материал.

	походе.				
3.2.	Раздел 2. Факторы выживания и риска.	26	22	4	Опрос, практическое задание, тесты.
3.3.	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	36	−	36	Нормативы, физподготовка
3.4	Итоговое занятие по модулю	2	−	2	Тестирование Практические занятия
	Итого:	**144**	**56**	**88**	

2.2. Содержание учебного плана.

Модуль 1. «Основы ориентирования».

Данный модуль предполагает изучение основных понятий: «ориентирование по карте», «ориентирование на местности». Обучающиеся ознакомятся с правилами организации и проведения туристских походов, научатся определять цель и район похода, распределению обязанностей в группе, разрабатывать маршрут, ознакомятся с туристским снаряжением (личным и групповым), научатся пользоваться снаряжением, изучат компас, научатся определять азимут, научатся ориентироваться с помощью карты и компаса и местных предметов.

Модуль 2. «Применение современных технологий в туризме»

Данный модуль предполагает обучение обучающихся применению различных приложений для гаджетов в разработке маршрута пешего или горного похода. Итогом изучения модуля является представление обучающимися готового маршрута по собственному выбору. Научатся пользоваться приложениями: AllTrails, Komoot. А также с помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты. Научатся составлять схему маршрута.

Модуль 3. «Горный туризм и подготовка к походу»

Данный модуль предполагает изучение основных понятий: «Горный туризм». Обучающиеся получат основные теоретические и практические навыки скалолазания, владение техникой скалолазания. К концу обучения обучающиеся будут уметь:

− выполнять технику лазанья, используя руки и ноги различными способами;
− применять страховочные веревки, карабины и устройства для страховки и спуска;
− использовать усовершенствованные технические действия с руками, ногами;
− использовать различные способы передвижения по скальному рельефу;
− использовать усовершенствованную технику страховки и самостраховки;
− выполнять упражнения по общей физической подготовке на развитие силы, быстроты, выносливости.
− строить отношения в группе, сотрудничать с членами группы, решающей общую задачу;
− самостоятельно ставить личностно необходимые задачи;
− использовать уже изученный материал для работы над проблемными ситуациями;
− самостоятельно оценивать степень успешности своей образовательной деятельности.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:
− опросы обучающихся;
− педагогическое наблюдение;

− анализ самостоятельных работ;
− тестирование;
− викторины; обсуждения.
− тестирование
− презентация выбранных маршрутов
− практические занятия

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Демонстрацией образовательных результатов данного детского объединения будет служить участие в походах, викторинах, соревнованиях, публикации в сети Инстаграмм, Вконтакте.

Виды контроля:

− текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности обучающихся в выполнении ими творческих работ; беседы; выявление уровня подготовки к занятиям;

− промежуточный: опрос, педагогические наблюдения, викторины, выявление уровня развития умений, навыков, степень овладения теоретическими знаниями;

− итоговый: наличие необходимых навыков, умений, теоретических знаний за курс программы; тестовые задания, соревнования.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является − тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

1. Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности (тесты по технике пешеходного туризма и начальной подготовке скалолазов).

2. Тематическая аттестация проводится по итогам изучения отдельных тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях: ТПТ и соревнования.

3. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, технике пешеходного туризма и выполнение контрольных нормативов по овладению начальной подготовки скалолаза. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов. Зачет ставится, если все модули программы были освоены обучающимися и получили зачеты по всем 3 модулям.

Раздел 4. Комплекс организационно−педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально−техническое обеспечение программы:

− учебный кабинет, рассчитанный на 15 уч.;

− место педагога: стол, стул;

− классная доска.

−шкаф для хранения наглядных пособий, раздаточного материала, собранных материалов и снаряжения;

− прилегающая к зданию территория для практических занятий;

- карабин-10шт
- топор-1шт
- крекинговые палки-2 пары
- петля станционная-2 шт
- SPOT GEM-1шт
- рюкзак-1шт
- радиостанция-1шт
- компас-3шт
- жумар-2шт
- очки- 2шт
- веревка-1шт
- ледоруб-2шт
- палатка-2шт
- кошки-2 пары
- каски-2шт
- усы само страховки-2шт
- блокировка-2шт
- альпинистская беседка-2 пары
- перчатки- 2пары

-карабин на веревке-2пары

- фонарик tikka-2шт
- спусковой зажим-2шт
- спутниковый трек-1шт

Особенности организации образовательного процесса. В образовательном процессе используется очная форма обучения. Образовательный процесс проходит в групповой форме, группу можно делить на микро группы, и так же проводить консультации с учащимися.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно−методическое обеспечение.

Дидактическое обеспечение реализации программы

− физические и топографические карты и планы местности;

− дидактические карточки, раздаточный материал, туристско−краеведческой деятельности;

− плакаты по туризму;

− Положения и Условия соревнований;

− дидактическое обеспечение по модулю «Исследование экологии».

Методическое обеспечение реализации программы

− учебные видеофильмы по туризму: пешеходному и горному;
− учебные фильмы по оказанию доврачебной помощи;
− фото − и видеоотчеты походов;
− методические пособия;
− методические пособия по экологии, флоре и фауне родного края;
− видеоматериал по географическому положению края и др.

Название учебной темы	**Форма занятия**	**Название и форма методического материала**	**Методы и приемы организации учебно−воспитательного процесса**
Модуль 1. «Основы ориентирования»			
Раздел 1. Ориентирование с помощью карты и компаса. Особенности ориентирования в туризме. (город и природные условия)	Комб.	Инструктаж по ТБ Тематический материал	Словесный, наглядный
Раздел 2. Основы выживания в сложных условиях. Выживание в лесу Техника преодоления различных препятствий.	комбинированное	Видеофильмы, презентация материала	словесный наглядный практический
Модуль 2. «Применение современных технологий в туризме »			
Раздел 1 Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие. С помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты; Составление маршрута похода.	комбинированное	Тематические разработки.	практический
Итоговое занятие по модулю	комбинированное	Итоговые работы обучающихся	Презентация выбранного маршрута
Модуль3. «Горный туризм и подготовка к походу»			
Раздел 1. Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе.	комбинированное	Презентация, практические задания	Наглядные, словесные
Раздел 2. Факторы выживания и риска.	комбинированное	тематический материал,	Наглядные, словесные
Раздел 3. Общая и специальная подготовка	комбинированное	практические задания	физподготовка, нормативы

Итоговое занятие	комбинированное	Итоговые работы обучающихся	Сдача нормативов

Средства информационного и учебно-методического обеспечения программы
Литература для педагога:

Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.

Ивлиева, О. В. Теория и практика экологического туризма: учебное пособие / О. В. Ивлиева; Южный федеральный университет. — Ростов−на−Дону ; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2020. — 86 с.

Маслов А.Г. Школа безопасности. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд−во ЦДЮТиК, 2007.

Сигида, Е. А. Инвалидность и туризм: потребность и доступность: монография / Е.А. Сигида, И.Е. Лукьянова. – Москва: ИНФРА−М, 2021. – 106 с.

Смирнов Д.В. Оздоровительно−познавательный туризм. – М: «Советский Спорт», 2003

Смирнов Д.В. Юные туристы−краеведы. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд−во ЦДЮТиК, 2006.

«Школа жизни – окружающий мир» (Сборник методических материалов). – М., 2004г.

Литература для детей и родителей:

Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: изд−во ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). − М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. − 468 с., ил.

Крайнева И.Н. «Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни» СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. − 240 с., илл.

Культура и традиции, 1995.− 384 с., илл.

М.В Душин, В.Н.Куров. − Ярославль: "Академия развития", 1998. –176 с., ил. − (Серия: "Потехе час")

Т.Барышникова, обложка Л. Амбросовой и П.Хвостовой «Игры на воздухе» − СПб.: Кристалл, Корона принт, 1998г. − 288 с., ил.

Штюрмер Ю.А. «Краткий справочник туриста», − М., 1985.

Юньев И.С. «Краеведение и туризм».− М., 1994.

Интернет ссылки:

https://blog.themarfa.name/

https://infohuawei.com/razbor−voprosov/prilozhenija/luchshie−prilozhenija−dlja−pohodov−marshrut− pod−kontrolem/

https://bezpalatki.ru/kak−razrabotat−marshrut−pokhoda/ (алгоритм составления туристического маршрута)

https://www.youtube.com/watch?v=BH_VrQFbrfw

https://www.youtube.com/watch?v=wHUwMNbtgDg

https://www.youtube.com/watch?v=9H7ee_GSe2c

https://docs.cntd.ru/document/456071792

https://edelweiss−dolina.ru/2019/06/kak−razrabotat−turisticheskij−marshrut/

Электронные образовательные ресурсы:

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанциипешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).

2. Регламент по спортивному туризму Туристско−спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов: [Электронный ресурс] // Федерация спортивного туризма в России. URL: http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.p df. (Дата обращения: 25.06.2019). 3. Условия соревнований в дисциплине «контрольно−туристский маршрут»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_KTM.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).

3.Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная − группа» (длинная): [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_gr_2kl.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).

4.Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» (короткая) [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_lich_2kl.pdf

5.Туризм спортивный [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/index.php. (Дата обращения: 25.06.2019).

Приложение 1

4.4. Календарный учебный график
1-группа

№ п/п	Дата проведения занятия (План-я)	Дата проведения занятия (Факт-я)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол−во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль1 «Основы ориентирования» (42ч)								
1.	**Сентябрь**				2	Введение. Туризм и краеведение. Виды туризма.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
2.					2	Основы ориентирования на местности.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
3.					2	Бивачные работы	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
4.					2	Компас. Определение сторон горизонта	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
5.					2	Ориентирование по горизонту	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
6.					2	Азимут. Движение по азимуту	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

7.					2	Условные знаки	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
8.					2	Пользование компасом	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
9.	**Октябрь**				2	Ориентирование в городе.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
10.					2	Ориентирование по местным предметам, солнцу, звездам.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
11.					2	Правила передвижения туристов в лесу, на воде, на склонах.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
12.					2	Карты: назначение, условные обозначения.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
13.					2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
14.					2	Погода, признаки погоды, ее предсказание.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
15.					2	Основы выживания в сложных условиях. Выживание в лесу	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
16.					2	Техника преодоления различных препятствий. Способы переправы через овраги, водоёмы.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
17.	**Ноябрь**				2	Организация ночевки и питания	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

18.					2	Виды узлов	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
19.					2	Виды костров и их предназначение.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
20.					2	Установка палатки	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
21.					2	Проект-презентация «Лучший маршрут» Зачет по пройденному материалу	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
Модуль2 «Применение современных технологий в туризме» (16ч)								
22.					2	Ориентирование с помощью карты и компаса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
23.					2	Особенности ориентирования в туризме (город и природные условия)	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
24.					2	Чтение карты и составление маршрута (в том числе и с помощью гаджетов).	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
25.	**Декабрь**				2	Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
26.					2	С помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
27.					2	Составление маршрута похода	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

28.					2	Подготовка публикаций в местную печать, в сети Инстаграм, Вконтакте.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
29.					2	Итоговое занятие	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
Модуль3 «Горный туризм и подготовка к походу» (86ч)								
30.					2	Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
31.					2	Туристское горное снаряжение. Бивак и бивачные работы в горной местности. Питание в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
32.					2	Формы горного рельефа. Опасности в горах. Преодоление препятствий в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
33.	**Январь**				2	Организация и проведение горного похода. Маршрутная документация.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
34.					2	Техника и тактика горного туризма	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
35.					2	Занятия по общефизической подготовке.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
36.					2	Организация походов. Самые необходимые вещи.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
37.					2	Питание. Продукты питания растительного и животного	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретически

						происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой, поиск источников воды.		й материал
38.					2	Движение в ночное время	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
39.					2	Экстремальные среды. Способы связи с внешним миром. Выход из экстремальных ситуаций и сред.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
40.					2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
41.	**Февраль**				2	Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Гигиена и здоровье. Заболевания.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
42.					2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
43.					2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
44.					2	Поведение человека в экстремальной ситуации.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
45.					2	Опасности растительные и животные, опасные насекомые.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

46.					2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
47.					2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
48.					2	Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
49.	**Март**				2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
50.					2	Организация поисково – спасательных работ силами группы.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
51.					2	Принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
52.					2	Ранения и кровотечения	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
53.					2	Травмы опорно−двигательного аппарата	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
54.					2	Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др .	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

55.					2	Подвижные игры на улице.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
56.					2	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
57.	**Апрель**				2	Развитие силы. Упражнения в парах	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
58.					2	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
59.					2	Развитие ловкости. Подвижные игры. «Выбей мяч»	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
60.					2	Прыжки в длину с места, разбега.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
61.					2	Прыжки в высоту. Метание мяча.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
62.					2	Круговая тренировка по растяжке. Развитие мышц плечевого пояса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
63.					2	Круговая тренировка по растяжке. Развитие мышц плечевого пояса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
64.					2	Развитие силовой выносливости. Развитие мышц спины.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
65.	**Май**				2	Развитие силовой выносливости. Развитие мышц спины.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
66.					2	Развитие мышц брюшного пресса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
67.					2	Развитие мышц брюшного пресса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
68.					2	Бег на короткие и длинные дистанции Развитие мышц нижних конечностей.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

69.					2	Бег на короткие и длинные дистанции Развитие мышц нижних конечностей.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
70.					2	Занятия на скалодроме. Зачетные занятия на скалодроме	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
71.					2	Занятия на скалодроме. Зачетные занятия на скалодроме	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
72.					2	Итоговое занятие. Поход	МБОУ «СОШ№53»	Состязание Практическое занятие

4.4. Календарный учебный график
2-группа

№ п/п	Дата проведения занятия (План-я)	Дата проведения занятия (Факт-я)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол−во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль1 «Основы ориентирования» (42ч)								
1.	**Сентябрь**				2	Введение. Туризм и краеведение. Виды туризма.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
2.					2	Основы ориентирования на местности.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
3.					2	Бивачные работы	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
4.					2	Компас. Определение сторон горизонта	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
5.					2	Ориентирование по горизонту	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
6.					2	Азимут. Движение по азимуту	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
7.					2	Условные знаки	МБОУ «СОШ№53»	Практическое

8.					2	Пользование компасом	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
9.	**Октябрь**				2	Ориентирование в городе.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
10.					2	Ориентирование по местным предметам, солнцу, звездам.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
11.					2	Правила передвижения туристов в лесу, на воде, на склонах.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
12.					2	Карты: назначение, условные обозначения.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
13.					2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
14.					2	Погода, признаки погоды, ее предсказание.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
15.					2	Основы выживания в сложных условиях. Выживание в лесу	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
16.					2	Техника преодоления различных препятствий. Способы переправы через овраги, водоёмы.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
17.	**Ноябрь**				2	Организация ночевки и питания	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
18.					2	Виды узлов	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

19.					2	Виды костров и их предназначение.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
20.					2	Установка палатки	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
21.					2	Проект-презентация «Лучший маршрут» Зачет по пройденному материалу	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
Модуль2 «Применение современных технологий в туризме» (16ч)								
22.					2	Ориентирование с помощью карты и компаса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
23.					2	Особенности ориентирования в туризме (город и природные условия)	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
24.					2	Чтение карты и составление маршрута (в том числе и с помощью гаджетов).	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
25.	**Декабрь**				2	Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
26.					2	С помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
27.					2	Составление маршрута похода	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
28.					2	Подготовка публикаций в местную печать, в сети Инстаграм, Вконтакте.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

29.					2	Итоговое занятие	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
Модуль3 «Горный туризм и подготовка к походу» (86ч)								
30.					2	Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
31.					2	Туристское горное снаряжение. Бивак и бивачные работы в горной местности. Питание в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
32.					2	Формы горного рельефа. Опасности в горах. Преодоление препятствий в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
33.	**Январь**				2	Организация и проведение горного похода. Маршрутная документация.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
34.					2	Техника и тактика горного туризма	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
35.					2	Занятия по общефизической подготовке.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
36.					2	Организация походов. Самые необходимые вещи.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
37.					2	Питание. Продукты питания растительного и животного происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой, поиск источников воды.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

38.					2	Движение в ночное время	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
39.					2	Экстремальные среды. Способы связи с внешним миром. Выход из экстремальных ситуаций и сред.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
40.					2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
41.	**Февраль**				2	Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Гигиена и здоровье. Заболевания.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
42.					2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
43.					2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
44.					2	Поведение человека в экстремальной ситуации.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
45.					2	Опасности растительные и животные, опасные насекомые.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
46.					2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

47.					2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
48.					2	Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
49.	**Март**				2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
50.					2	Организация поисково – спасательных работ силами группы.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
51.					2	Принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
52.					2	Ранения и кровотечения	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
53.					2	Травмы опорно−двигательного аппарата	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
54.					2	Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др .	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
55.					2	Подвижные игры на улице.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

56.					2	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
57.	**Апрель**				2	Развитие силы. Упражнения в парах	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
58.					2	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
59.					2	Развитие ловкости. Подвижные игры. «Выбей мяч»	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
60.					2	Прыжки в длину с места, разбега.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
61.					2	Прыжки в высоту. Метание мяча.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
62.					2	Круговая тренировка по растяжке. Развитие мышц плечевого пояса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
63.					2	Круговая тренировка по растяжке. Развитие мышц плечевого пояса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
64.					2	Развитие силовой выносливости. Развитие мышц спины.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
65.	**Май**				2	Развитие силовой выносливости. Развитие мышц спины.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
66.					2	Развитие мышц брюшного пресса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
67.					2	Развитие мышц брюшного пресса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
68.					2	Бег на короткие и длинные дистанции Развитие мышц нижних конечностей.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
69.					2	Бег на короткие и длинные дистанции	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

						Развитие мышц нижних конечностей.		
70.					2	Занятия на скалодроме. Зачетные занятия на скалодроме	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
71.					2	Занятия на скалодроме. Зачетные занятия на скалодроме	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
72.					2	Итоговое занятие. Поход	МБОУ «СОШ№53»	Состязание Практическое занятие

4.4. Календарный учебный график
3-группа

№ п/п	Дата проведения занятия (План-я)	Дата проведения занятия (Факт-я)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол−во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль1 «Основы ориентирования» (42ч)								
1.	**Сентябрь**				2	Введение. Туризм и краеведение. Виды туризма.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
2.					2	Основы ориентирования на местности.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
3.					2	Бивачные работы	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
4.					2	Компас. Определение сторон горизонта	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
5.					2	Ориентирование по горизонту	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
6.					2	Азимут. Движение по азимуту	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
7.					2	Условные знаки	МБОУ «СОШ№53»	Практическое

8.					2	Пользование компасом	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
9.	**Октябрь**				2	Ориентирование в городе.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
10.					2	Ориентирование по местным предметам, солнцу, звездам.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
11.					2	Правила передвижения туристов в лесу, на воде, на склонах.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
12.					2	Карты: назначение, условные обозначения.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
13.					2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
14.					2	Погода, признаки погоды, ее предсказание.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
15.					2	Основы выживания в сложных условиях. Выживание в лесу	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
16.					2	Техника преодоления различных препятствий. Способы переправы через овраги, водоёмы.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
17.	**Ноябрь**				2	Организация ночевки и питания	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
18.					2	Виды узлов	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

19.					2	Виды костров и их предназначение.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
20.					2	Установка палатки	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
21.					2	Проект-презентация «Лучший маршрут» Зачет по пройденному материалу	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
Модуль2 «Применение современных технологий в туризме» (16ч)								
22.					2	Ориентирование с помощью карты и компаса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
23.					2	Особенности ориентирования в туризме (город и природные условия)	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
24.					2	Чтение карты и составление маршрута (в том числе и с помощью гаджетов).	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
25.	**Декабрь**				2	Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
26.					2	С помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
27.					2	Составление маршрута похода	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
28.					2	Подготовка публикаций в местную печать, в сети Инстаграм, Вконтакте.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

29.					2	Итоговое занятие	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
Модуль3 «Горный туризм и подготовка к походу» (86ч)								
30.					2	Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
31.					2	Туристское горное снаряжение. Бивак и бивачные работы в горной местности. Питание в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
32.					2	Формы горного рельефа. Опасности в горах. Преодоление препятствий в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
33.	**Январь**				2	Организация и проведение горного похода. Маршрутная документация.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
34.					2	Техника и тактика горного туризма	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
35.					2	Занятия по общефизической подготовке.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
36.					2	Организация походов. Самые необходимые вещи.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
37.					2	Питание. Продукты питания растительного и животного происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой, поиск источников воды.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

38.					2	Движение в ночное время	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
39.					2	Экстремальные среды. Способы связи с внешним миром. Выход из экстремальных ситуаций и сред.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
40.					2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
41.	**Февраль**				2	Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Гигиена и здоровье. Заболевания.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
42.					2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
43.					2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
44.					2	Поведение человека в экстремальной ситуации.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
45.					2	Опасности растительные и животные, опасные насекомые.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
46.					2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

47.					2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
48.					2	Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
49.	**Март**				2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
50.					2	Организация поисково – спасательных работ силами группы.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
51.					2	Принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
52.					2	Ранения и кровотечения	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
53.					2	Травмы опорно−двигательного аппарата	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
54.					2	Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др .	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
55.					2	Подвижные игры на улице.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

56.					2	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
57.	**Апрель**				2	Развитие силы. Упражнения в парах	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
58.					2	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
59.					2	Развитие ловкости. Подвижные игры. «Выбей мяч»	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
60.					2	Прыжки в длину с места, разбега.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
61.					2	Прыжки в высоту. Метание мяча.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
62.					2	Круговая тренировка по растяжке. Развитие мышц плечевого пояса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
63.					2	Круговая тренировка по растяжке. Развитие мышц плечевого пояса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
64.					2	Развитие силовой выносливости. Развитие мышц спины.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
65.	**Май**				2	Развитие силовой выносливости. Развитие мышц спины.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
66.					2	Развитие мышц брюшного пресса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
67.					2	Развитие мышц брюшного пресса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
68.					2	Бег на короткие и длинные дистанции Развитие мышц нижних конечностей.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
69.					2	Бег на короткие и длинные дистанции	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

						Развитие мышц нижних конечностей.		
70.					2	Занятия на скалодроме. Зачетные занятия на скалодроме	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
71.					2	Занятия на скалодроме. Зачетные занятия на скалодроме	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
72.					2	Итоговое занятие. Поход	МБОУ «СОШ№53»	Состязание Практическое занятие

4.4. Календарный учебный график
4-группа

№ п/п	Дата проведения занятия (План-я)	Дата проведения занятия (Факт-я)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол−во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль1 «Основы ориентирования» (42ч)								
1.	**Сентябрь**				2	Введение. Туризм и краеведение. Виды туризма.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
2.					2	Основы ориентирования на местности.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
3.					2	Бивачные работы	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
4.					2	Компас. Определение сторон горизонта	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
5.					2	Ориентирование по горизонту	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
6.					2	Азимут. Движение по азимуту	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
7.					2	Условные знаки	МБОУ «СОШ№53»	Практическое

8.					2	Пользование компасом	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
9.	**Октябрь**				2	Ориентирование в городе.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
10.					2	Ориентирование по местным предметам, солнцу, звездам.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
11.					2	Правила передвижения туристов в лесу, на воде, на склонах.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
12.					2	Карты: назначение, условные обозначения.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
13.					2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
14.					2	Погода, признаки погоды, ее предсказание.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
15.					2	Основы выживания в сложных условиях. Выживание в лесу	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
16.					2	Техника преодоления различных препятствий. Способы переправы через овраги, водоёмы.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
17.	**Ноябрь**				2	Организация ночевки и питания	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
18.					2	Виды узлов	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

19.					2	Виды костров и их предназначение.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
20.					2	Установка палатки	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
21.					2	Проект-презентация «Лучший маршрут» Зачет по пройденному материалу	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
Модуль2 «Применение современных технологий в туризме» (16ч)								
22.					2	Ориентирование с помощью карты и компаса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
23.					2	Особенности ориентирования в туризме (город и природные условия)	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
24.					2	Чтение карты и составление маршрута (в том числе и с помощью гаджетов).	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
25.	**Декабрь**				2	Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
26.					2	С помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
27.					2	Составление маршрута похода	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
28.					2	Подготовка публикаций в местную печать, в сети Инстаграм, Вконтакте.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

29.					2	Итоговое занятие	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
Модуль3 «Горный туризм и подготовка к походу» (86ч)								
30.					2	Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
31.					2	Туристское горное снаряжение. Бивак и бивачные работы в горной местности. Питание в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
32.					2	Формы горного рельефа. Опасности в горах. Преодоление препятствий в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
33.	**Январь**				2	Организация и проведение горного похода. Маршрутная документация.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
34.					2	Техника и тактика горного туризма	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
35.					2	Занятия по общефизической подготовке.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
36.					2	Организация походов. Самые необходимые вещи.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
37.					2	Питание. Продукты питания растительного и животного происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой, поиск источников воды.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

38.					2	Движение в ночное время	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
39.					2	Экстремальные среды. Способы связи с внешним миром. Выход из экстремальных ситуаций и сред.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
40.					2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
41.	**Февраль**				2	Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Гигиена и здоровье. Заболевания.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
42.					2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
43.					2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
44.					2	Поведение человека в экстремальной ситуации.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
45.					2	Опасности растительные и животные, опасные насекомые.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
46.					2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

47.					2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
48.					2	Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
49.	**Март**				2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
50.					2	Организация поисково – спасательных работ силами группы.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
51.					2	Принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
52.					2	Ранения и кровотечения	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
53.					2	Травмы опорно−двигательного аппарата	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
54.					2	Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др .	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
55.					2	Подвижные игры на улице.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

56.					2	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
57.	**Апрель**				2	Развитие силы. Упражнения в парах	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
58.					2	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
59.					2	Развитие ловкости. Подвижные игры. «Выбей мяч»	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
60.					2	Прыжки в длину с места, разбега.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
61.					2	Прыжки в высоту. Метание мяча.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
62.					2	Круговая тренировка по растяжке. Развитие мышц плечевого пояса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
63.					2	Круговая тренировка по растяжке. Развитие мышц плечевого пояса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
64.					2	Развитие силовой выносливости. Развитие мышц спины.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
65.	**Май**				2	Развитие силовой выносливости. Развитие мышц спины.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
66.					2	Развитие мышц брюшного пресса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
67.					2	Развитие мышц брюшного пресса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
68.					2	Бег на короткие и длинные дистанции Развитие мышц нижних конечностей.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
69.					2	Бег на короткие и длинные дистанции	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

						Развитие мышц нижних конечностей.		
70.					2	Занятия на скалодроме. Зачетные занятия на скалодроме	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
71.					2	Занятия на скалодроме. Зачетные занятия на скалодроме	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
72.					2	Итоговое занятие. Поход	МБОУ «СОШ№53»	Состязание Практическое занятие

4.4. Календарный учебный график
5-группа

№ п/п	Дата проведения занятия (План-я)	Дата проведения занятия (Факт-я)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол−во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль1 «Основы ориентирования» (42ч)								
1.	**Сентябрь**				2	Введение. Туризм и краеведение. Виды туризма.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
2.					2	Основы ориентирования на местности.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
3.					2	Бивачные работы	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
4.					2	Компас. Определение сторон горизонта	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
5.					2	Ориентирование по горизонту	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
6.					2	Азимут. Движение по азимуту	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
7.					2	Условные знаки	МБОУ «СОШ№53»	Практическое

8.					2	Пользование компасом	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
9.	**Октябрь**				2	Ориентирование в городе.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
10.					2	Ориентирование по местным предметам, солнцу, звездам.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
11.					2	Правила передвижения туристов в лесу, на воде, на склонах.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
12.					2	Карты: назначение, условные обозначения.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
13.					2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
14.					2	Погода, признаки погоды, ее предсказание.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
15.					2	Основы выживания в сложных условиях. Выживание в лесу	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
16.					2	Техника преодоления различных препятствий. Способы переправы через овраги, водоёмы.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
17.	**Ноябрь**				2	Организация ночевки и питания	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
18.					2	Виды узлов	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

19.					2	Виды костров и их предназначение.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
20.					2	Установка палатки	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
21.					2	Проект-презентация «Лучший маршрут» Зачет по пройденному материалу	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
Модуль2 «Применение современных технологий в туризме» (16ч)								
22.					2	Ориентирование с помощью карты и компаса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
23.					2	Особенности ориентирования в туризме (город и природные условия)	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
24.					2	Чтение карты и составление маршрута (в том числе и с помощью гаджетов).	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
25.	**Декабрь**				2	Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
26.					2	С помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
27.					2	Составление маршрута похода	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
28.					2	Подготовка публикаций в местную печать, в сети Инстаграм, Вконтакте.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

29.					2	Итоговое занятие	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
Модуль3 «Горный туризм и подготовка к походу» (86ч)								
30.					2	Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
31.					2	Туристское горное снаряжение. Бивак и бивачные работы в горной местности. Питание в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
32.					2	Формы горного рельефа. Опасности в горах. Преодоление препятствий в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
33.	**Январь**				2	Организация и проведение горного похода. Маршрутная документация.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
34.					2	Техника и тактика горного туризма	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
35.					2	Занятия по общефизической подготовке.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
36.					2	Организация походов. Самые необходимые вещи.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
37.					2	Питание. Продукты питания растительного и животного происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой, поиск источников воды.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

38.					2	Движение в ночное время	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
39.					2	Экстремальные среды. Способы связи с внешним миром. Выход из экстремальных ситуаций и сред.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
40.					2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
41.	**Февраль**				2	Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Гигиена и здоровье. Заболевания.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
42.					2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
43.					2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
44.					2	Поведение человека в экстремальной ситуации.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
45.					2	Опасности растительные и животные, опасные насекомые.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
46.					2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

47.					2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
48.					2	Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
49.	**Март**				2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
50.					2	Организация поисково – спасательных работ силами группы.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
51.					2	Принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
52.					2	Ранения и кровотечения	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
53.					2	Травмы опорно−двигательного аппарата	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
54.					2	Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др .	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
55.					2	Подвижные игры на улице.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

56.					2	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
57.	**Апрель**				2	Развитие силы. Упражнения в парах	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
58.					2	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
59.					2	Развитие ловкости. Подвижные игры. «Выбей мяч»	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
60.					2	Прыжки в длину с места, разбега.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
61.					2	Прыжки в высоту. Метание мяча.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
62.					2	Круговая тренировка по растяжке. Развитие мышц плечевого пояса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
63.					2	Круговая тренировка по растяжке. Развитие мышц плечевого пояса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
64.					2	Развитие силовой выносливости. Развитие мышц спины.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
65.	**Май**				2	Развитие силовой выносливости. Развитие мышц спины.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
66.					2	Развитие мышц брюшного пресса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
67.					2	Развитие мышц брюшного пресса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
68.					2	Бег на короткие и длинные дистанции Развитие мышц нижних конечностей.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
69.					2	Бег на короткие и длинные дистанции	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

						Развитие мышц нижних конечностей.		
70.					2	Занятия на скалодроме. Зачетные занятия на скалодроме	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
71.					2	Занятия на скалодроме. Зачетные занятия на скалодроме	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
72.					2	Итоговое занятие. Поход	МБОУ «СОШ№53»	Состязание Практическое занятие

4.4. Календарный учебный график
6-группа

№ п/п	Дата проведения занятия (План-я)	Дата проведения занятия (Факт-я)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол−во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль1 «Основы ориентирования» (42ч)								
1.	**Сентябрь**				2	Введение. Туризм и краеведение. Виды туризма.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
2.					2	Основы ориентирования на местности.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
3.					2	Бивачные работы	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
4.					2	Компас. Определение сторон горизонта	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
5.					2	Ориентирование по горизонту	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
6.					2	Азимут. Движение по азимуту	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
7.					2	Условные знаки	МБОУ «СОШ№53»	Практическое

8.					2	Пользование компасом	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практический материал
9.	**Октябрь**				2	Ориентирование в городе.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
10.					2	Ориентирование по местным предметам, солнцу, звездам.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
11.					2	Правила передвижения туристов в лесу, на воде, на склонах.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое
12.					2	Карты: назначение, условные обозначения.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
13.					2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
14.					2	Погода, признаки погоды, ее предсказание.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
15.					2	Основы выживания в сложных условиях. Выживание в лесу	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
16.					2	Техника преодоления различных препятствий. Способы переправы через овраги, водоёмы.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
17.	**Ноябрь**				2	Организация ночевки и питания	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
18.					2	Виды узлов	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

19.					2	Виды костров и их предназначение.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
20.					2	Установка палатки	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
21.					2	Проект-презентация «Лучший маршрут» Зачет по пройденному материалу	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
Модуль2 «Применение современных технологий в туризме» (16ч)								
22.					2	Ориентирование с помощью карты и компаса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
23.					2	Особенности ориентирования в туризме (город и природные условия)	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
24.					2	Чтение карты и составление маршрута (в том числе и с помощью гаджетов).	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
25.	**Декабрь**				2	Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
26.					2	С помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
27.					2	Составление маршрута похода	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
28.					2	Подготовка публикаций в местную печать, в сети Инстаграм, Вконтакте.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

29.					2	Итоговое занятие	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
Модуль3 «Горный туризм и подготовка к походу» (86ч)								
30.					2	Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
31.					2	Туристское горное снаряжение. Бивак и бивачные работы в горной местности. Питание в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
32.					2	Формы горного рельефа. Опасности в горах. Преодоление препятствий в горном походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
33.	**Январь**				2	Организация и проведение горного похода. Маршрутная документация.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
34.					2	Техника и тактика горного туризма	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
35.					2	Занятия по общефизической подготовке.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
36.					2	Организация походов. Самые необходимые вещи.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
37.					2	Питание. Продукты питания растительного и животного происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой, поиск источников воды.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

38.					2	Движение в ночное время	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
39.					2	Экстремальные среды. Способы связи с внешним миром. Выход из экстремальных ситуаций и сред.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
40.					2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
41.	**Февраль**				2	Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Гигиена и здоровье. Заболевания.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
42.					2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
43.					2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
44.					2	Поведение человека в экстремальной ситуации.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
45.					2	Опасности растительные и животные, опасные насекомые.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
46.					2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал

47.					2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
48.					2	Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
49.	**Март**				2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
50.					2	Организация поисково – спасательных работ силами группы.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
51.					2	Принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
52.					2	Ранения и кровотечения	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
53.					2	Травмы опорно−двигательного аппарата	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, теоретический материал
54.					2	Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др .	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
55.					2	Подвижные игры на улице.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

56.					2	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
57.	**Апрель**				2	Развитие силы. Упражнения в парах	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
58.					2	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
59.					2	Развитие ловкости. Подвижные игры. «Выбей мяч»	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
60.					2	Прыжки в длину с места, разбега.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
61.					2	Прыжки в высоту. Метание мяча.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
62.					2	Круговая тренировка по растяжке. Развитие мышц плечевого пояса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
63.					2	Круговая тренировка по растяжке. Развитие мышц плечевого пояса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
64.					2	Развитие силовой выносливости. Развитие мышц спины.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
65.	**Май**				2	Развитие силовой выносливости. Развитие мышц спины.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
66.					2	Развитие мышц брюшного пресса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
67.					2	Развитие мышц брюшного пресса.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
68.					2	Бег на короткие и длинные дистанции Развитие мышц нижних конечностей.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
69.					2	Бег на короткие и длинные дистанции	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие

						Развитие мышц нижних конечностей.		
70.					2	Занятия на скалодроме. Зачетные занятия на скалодроме	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
71.					2	Занятия на скалодроме. Зачетные занятия на скалодроме	МБОУ «СОШ№53»	Практическое занятие
72.					2	Итоговое занятие. Поход	МБОУ «СОШ№53»	Состязание Практическое занятие

Приложение 2.

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
итоговой аттестации обучающихся
МБУ ДО «ЦФВСиТ» г.Грозного
за 2026-2027 учебный год.

Название объединения «_____»
ФИО педагога: _____
Группа № ; год обучения _____
Дата проведения итоговой аттестации: _____
Количество обучающихся в группе: _____
Форма проведения:_____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень усвоения программного материала					
		Теория			Практика		
		Выс.	Сред.	Низ.	Выс.	Сред.	Низ.
1.							
2.							
3.							
4.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13							
14.							
15.							

Качество усвоения обучающимися содержания образовательной программы:
Всего аттестовано: ___ обучающихся.
Из них по результатам аттестации:

высокий уровень: по теории___%_ ; практике_____ %
средний уровень: по теории____%_ ; практике_____%
низкий уровень: по теории_____% ; практике_____ %

Члены аттестационной комиссии: _____ Гарсиева А.А
_____ Кахирова Х.А.
_____ Танкаева М.С.

Подпись педагога: _____

Приложение 3

Тестирование № 1.

1. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

а) пешеходный;
б) лыжный;
в) велосипедный;
г) авиационный.

2.Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
б) спальный мешок, рюкзак, топор;
в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

3. Разводить костер необходимо…

а) по возможности на старом кострище;
б) среди деревьев под нависающими ветвями;
в) рядом с палатками

4. Самое удобное движение группы в походе:

а) цепочкой – в колонну по одному
б) по парам
в) идти как угодно

5) Что такое бивак?

а) участник группы, идущий последним в походной группе;
б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

6. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

а) Северной.
б) Западной.
в) Южной.
г) Восточной.

7. Для разведения костра нужно приготовить

а) слои коры;
б) сухие ветки или щепки;
в) пригодится любая древесина;
г) листва дерева

8. Где надо разводить костер летом?

а) прямо под деревом;
б) в 4 -6 метрах от дерева;
в) рядом с водоемом;
г) в траве.

9. В каких случаях применяется активированный уголь, находящийся в аптечке?

а) При головной боли
б) При высокой температуре
в) При отравлении
г) При боли в спине

10. Для чего в аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака?

а) Для обработки ран
б) Для наложения согревающего компресса
в) Для вдыхания при обмороке и угаре
г) Для обработки ожогов

11. Экскурсия - это:
А. процесс самообразования;
Б. целенаправленный процесс познания окружающего мира;
В. процесс подготовки к учебе;
Г. вид путешествия;
12. Туризм – это:
а) вид деятельности;
б) путешествие;
в) маршрут
г) место отдыха
13. Прибор, который поможет определить стороны света?
а) курвиметр
б) термометр
в) компас
г) гидрометр
14. В какой стране впервые изобрели магнитный компас?
а) Индия
б) Китай
в) Англия
г) Португалия
15. Что относится к личному снаряжению?
а) Палатка.
б) Рюкзак.
в) Котелок.
г) Нож
16.Ориентирование - это
А) определение своего местоположения относительно частей света;
б) определение своего местоположения относительно сторон горизонта;
в) определение своего местоположения относительно видимых ориентиров;
17. Азимут - это
а) угол между направлением на юг и направлением на ориентир;
б) угол между направлением на север и направлением на ориентир;
в) угол между направлением на север и направлением на юг;
18. В каких единицах измеряется азимут
а) в минутах;
б) в метрах;
в) в градусах;
19. В какую сторону нужно возвращаться, если вы шли на юг?
А) на север
б) на восток
в) на запад
20. С какой стороны сначала краснеют ягоды?
А) северной
б) восточной
в) южной

Тест 1. Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

г	а	а	а	б	а	б	б	в	в	г	б	в	б	г	б	б	в	а	в

Тестирование № 2

1.Куда направлена намагниченная стрелка компаса?
а) На запад
б) На юг
в) На север
г) На восток
2. Какому значению соответствует азимут на восток?
а) 0
б) 90
в) 180
г) 270
3. Азимут на запад равен –
а) 0
б) 90
в) 180
г) 270
4. Какая часть света будет слева, если встать лицом к северу?
а) Запад
б) Восток
в) Юг
г) Нельзя сказать однозначно, всё будет зависеть от местности
5. Слово «компас» происходит от старинного английского слова «compass», означавшего в 13-14 веках:
а) круг
б) прибор
в) умный
г) движущий
6. Какие стороны горизонта вы знаете?
а) 4 основных и 4 промежуточных
б) 4 основных и 2 промежуточных
в) 2 основных и 4 промежуточных
г) 2 основных и 2 промежуточных
7. Сторона горизонта, имеющая азимут 180°:
а)Север.
б) Запад.
в)Восток.
г)Юг
8. Сколько основных сторон горизонта?
а) 3
б) 4
в) 2
9. Где не рекомендуется пользоваться компасом?
а) вблизи железных предметов
б) вблизи водоёмов
в) в густом лесу
10. Что является самым надежным средством для определения сторон горизонта?

а) Солнце
б) компас
в) карта
11. Каким образом можно определить стороны горизонта ночью?
а) по положению Луны
б) по Полярной звезде
в) никак нельзя
12. Что является необходимым условием для успешного ориентирования на местности?
а) знание маршрута и его особенностей
б) ясная погода
в) наличие взрослого
13. Какое утверждение верно?
а) снег тает быстрее на склонах, обращённых к югу;
б) мхи и лишайники лучше растут на восточной стороне;
в) у березы кора с северной стороны белее и чище.
14. В какую сторону надо выходить из леса, если заходил в него, двигаясь на запад?
а) на юг;
б) на восток;
в) на север
15. Назови сторону, противоположную юго-западу.
а) север
б) северо-запад
в) северо-восток
г) юго-запад
16. С какой стороны чаще растут мхи и лишайники?
а) На севере
б) На северо-западе
в) На востоке
17. Определите величину азимута юго-восточного направления.
а) 45°
б) 135°
в) 225°
г) 315°
18. Когда у компаса появилась шкала с градусными делениями:
а) в 12 веке
б) в 13 веке
в) в 14 веке
г) в 15 веке
19. Полярная звезда находится в созвездии
а) Большая медведица;
б) Малая медведица;
в) Кассиопея;
г) Водолей;
20. При определении сторон горизонта по механическим часам находят и делят пополам угол между
а) минутной и часовой стрелкой;
б) 12 часами и часовой стрелкой;
в) 12 часами и минутной стрелкой.

Тест 2 .Правильные ответы

Тестирование № 3.

1. Что считается среди специалистов самым экстремальным видом отдыха?
а) подводная фотосъемка
б) альпинизм
в) родео
г) прыжки с парашютом
2.Как уберечься от падающего камня на скальном участке?
а) свернуться в клубок
б) отпрыгнуть в сторону
в) закрыть голову руками
г) прижаться к скале
3. Что спасает туриста от лавины, камнепада, падающего карниза?
а) знание приемов по безопасности
б) помощь товарищей
в) крик о помощи
г) быстрота реакции
4. Что из перечисленных предметов можно отнести к специальному снаряжению?
а) рюкзак
б) полиэтиленовая накидка
в) спасательный жилет
г) топор
5. Подготовка к походу нужна для того, чтобы
а) хорошо знать маршрут
б) взять с собой необходимое количество продуктов
в) деться по сезону
г) сделать поход безопасным и интересным
6. Дисциплина в походе - это
а) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение
б) инструкций по походу
в) делать только то, что нравится мне
г) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста
7. Слабая дисциплина в группе может привести к ...
а) чрезвычайной ситуации
б) перемене погоды
в) ухудшению самочувствия участников похода
8. Подготовка к выходу на природу начинается (выбери правильный ответ)
а) С определения района путешествия и составления плана похода.
б) С подготовки набора необходимых продуктов
в) С постановки задачи каждому участнику похода
г) С приобретения навигационного оборудования
9. В сырую холодную погоду, если позволяет запас дров рекомендуется разводить (выбери правильный ответ)

а) Один костер, для приготовления пищи и просушивания одежды
б) Два костра, один для приготовления пищи, второй для просушивания одежды
в) Три костра, один для приготовления пищи, второй для просушивания одежды, третий для отпугивания диких животных
г) Чем больше - тем лучше!

10. Что не входит в состав аптечки первой помощи (выберите правильный ответ)
а) Бинт стерильный
б) Жгут резиновый
в) йод
г) Ножницы
11. ….— это пешеходные, лыжные, водные, велосипедные путешествия.
а) походы в музей
б) активный отдых на природе
в) походы в театр
г) походы на выставку
12. При недостатке питьевой воды как вы будете пить?
а) Вдоволь, но как можно реже;
б) Маленькими глотками, но как можно чаще;
в) Понемножку, только когда очень хочется, полоская ею рот перед каждым глотком
13. Почему нельзя разводить костер под кроной деревьев?
а) взлетающие искры могут поджечь крону.
б) сгорают корни дерева, и оно погибает;
в) от температуры погибают листья.
14. На каком расстоянии от ближайшего дерева можно разводить костер?
а) не ближе 2 метров от ствола;
б) в 4-6 метрах от ствола;
в) в 20 метрах от дерева
15. Правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походе:
а) мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться
б) закаливание и солнечные ванны
в) купаться, загорать, мыть руки, умываться

16. При каких условиях возрастает опасность камнепадов?
а) ночью
б) во время ветра
в) во время дождя
17. К личному снаряжению туриста относятся (выберите правильный ответ)
а) топор
б) умывальные принадлежности
в) палатка
г) схемы и карты
18. Одежда, обувь, спальник, умывальные принадлежности, личная посуда относятся к:
а)личному снаряжению;
б)групповому снаряжению;
в)специальному снаряжению;

19. Наиболее удобной обувью в походе считаются:
а) туристические ботинки, кеды, кроссовки;

б) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;
в) полуботинки, сапоги, туфли.
20. Все продукты питания подразделяются на две группы:
а) минеральные и искусственные;
б) мясные и молочные;
в) животного и растительного происхождения.

Тест 3. Правильные ответы
