

Комитет по образованию
администрации Ханты-Мансийского района
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ханты-Мансийского района
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ХМР «Центр
дополнительного образования»
_____ Н.И. Фуртуна
приказ № 257-О от 31.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Конструктор»**
возраст обучающихся: 8 - 17 лет
срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Маньков Дмитрий Павлович,
педагог дополнительного образования

с.Елизарово, 2023 год.

Раздел I. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Конструктор» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в наш технический век появилась гиподинамия – нарушение функций организма из-за недостаточности движения. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить этот пробел. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств характера. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность.

Основы здорового образа жизни учащихся закладываются в процессе занятий по специальной подготовке в ходе тренировок. Среди них важное место занимают спортивные и туристические состязания. Каждое соревнование независимо от регионального уровня призвано способствовать повышению специальной выучки поведения в экстремальной ситуации и физической закалки.

Социальная значимость программы заключается в том, что одним из обязательных результатов гражданского и патриотического воспитания является социальная активность воспитанников, когда они свои знания, умения, ценностные ориентации применяют в повседневной жизни, готовятся к службе в рядах российской армии.

Учитывая отдаленность данного населенного пункта от города и возможности выбрать направление дополнительного образования, ограниченность социума сельских школьников, опасность вовлечения их в асоциальные группы доказывают педагогическую целесообразность данного курса и его социокультурную результативность. Также знания и практические навыки, полученные обучающимися объединения «Конструктор», просто необходимы каждому жителю нашего региона, ведь основными промыслами

местных жителей являются охота и рыбалка, суровые климатические условия нацеливают на приобретение навыков экстремального выживания.

Настоящая программа носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение туристическими навыками, позволяющими свободно жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести категорийный поход. Каждый образовательный год завершается степенным или категорийным походом.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Адресат программы: обучающиеся 8 - 17 лет.

Количество учащихся в каждой группе определяется минимальным числом участников похода (12 - 30 человек).

Режим занятий: Группа будет заниматься два раза в неделю по 2 и 2,5 учебных часа (всего по 4,5 часа в неделю, 144 часа в год).

Форма обучения: очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также допускается очно-заочная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4) дистанционная форма обучения с применением электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий обучения, используя доступные формы передачи информации (мессенджеры, сайт организации и т.д.), в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

Срок реализации программы – 8 месяцев.

Реализация программы предусматривает:

освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов;

знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;

практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода.

Основная концепция программы:

Развитие индивидуальных психологических качеств учащегося в процессе коллективной деятельности в сфере туризма.

2.Цель и задачи программы

Основные цели программы:

-обеспечить развитие личности каждого ребенка в коллективе;
-создать условия для качественного усвоения каждым участником туристических навыков с целью успешного развития в коллективе и «выживания» в природе.

Задачи программы:

- раскрыть индивидуальные психологические возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;

- воспитывать творческую, самостоятельную, активную, ответственную личность;

- обеспечить освоение учащимися знаний и умений, необходимых для самостоятельного проведения категорийного похода;

- воспитание любви к природе, потребности в её защите от негативных воздействий – загрязнения, вырубки леса, истребления редких видов растений;

изучение природы родного края.

- привлекать к занятиям, как детей, так и взрослых, проводить совместные мероприятия;

- содействовать снижению уровня заболеваемости, за счёт занятий на свежем воздухе;

- бороться с вредными привычками.

3.Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практика	
1	Введение	91	23	68	Наблюдение , опрос, тестирование , опрос
2	Личное снаряжение. Основные функции завхоза.	21	8	13	Наблюдение , опрос, тестирование , опрос
3	Личная гигиена. Оказание	32	8	24	Наблюдение , опрос, тестирование , опрос
	Итого:	144	47	97	

Содержание программы

1. Организация работы в группе (всего – 91 ч., теория – 23 ч., практика - 68).

Общие вопросы организации работы в группе.

Организация работы группы. Общие вопросы организации работы, традиции. Условия участия в походах. Требования к участникам. Задачи. Перспективы работы. «Положение о походе». Родительское собрание.

Инструктаж по технике безопасности. Исследование индивидуальных психологических особенностей учащихся.

Общие сведения о подготовке и проведении походов.

Практика: отработка норм техники безопасности во время полевых тренировок. Основные приёмы страховки. Узлы – классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные верёвки. Карабины, спусковые устройства, жумары, блоки – устройство и применение. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.

Практика.

А) Камеральная:

вязание узлов на время: прямой, контрольный, академический, брамшкотовый; булинь, 2-й булинь; встречный; простой проводник, «2-й

проводник», «восьмёрка»; «прустик», карабинный; удавка, стремя; схватывающий. надевание страховочной системы на время.

Б) Полевая:

отработка элементов техники пешеходного туризма:

подъем и спуск по склону спортивным способом; траверс склона, движение по параллельным верёвкам;

преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами и шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам; траверс склона с альпенштоком;

прохождение туристической полосы препятствий.

2. Личное снаряжение. Основные функции завхоза (всего – 21 ч., теория – 8 ч., практика – 13 ч.)

Личное снаряжение. Основные функции снаряженца. Групповое снаряжение: список, хранение, уход, выдача, приёмка. Функции зампотеха. Примус: устройство, обслуживание, ремонт. Техника безопасности при работе с примусом.

Основные функции завхоза. Правила приготовления походных блюд. Правила развески, упаковки и хранения продуктов. Состыковка по весу снаряжения и питания.

Практика: ремонт снаряжения; составление меню и раскладки продуктов для 2 – 3-дневного похода; распределение веса на маршрут.

3. Личная гигиена. Оказание первой доврачебной помощи (всего – 32 ч., теория – 8 ч., практика – 24 ч.)

Нормы личной и общественной гигиены. Экология и туризм. Экологические требования. Основные функции медика. Аптечка: состав и хранение. Типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи при: потёртостях, ожогах, отравлениях. Правила транспортировки пострадавшего.

Практика: выбор медикаментов из аптечки и оказание первой доврачебной помощи при условной травме;

транспортировка пострадавшего по слабо пересечённой местности.

Зачёты:

1. Подготовка и участие в 2-дневном походе;
2. Подготовка снежных убежищ (пещеры, норы, шалаши).
3. Подготовка и участие в 1-дневных походах.

Планируемые результаты освоения учебного материала

После окончания курса обучения, предусмотренного программой, обучающиеся должны **знать**:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- историю поселка и района;

-классификацию туристического снаряжения и требования, предъявляемые к нему;

- специфику подбора личного снаряжения в зависимости от особенностей похода, сезона и метеоусловий;
- типы рюкзаков и их конструкционные особенности;
- правила размещения предметов в рюкзаках разного типа;
- особенности туристической одежды и обуви;
- виды спальных принадлежностей и отличия спальных мешков по различным параметрам;
- принципы комплектования туристической группы;
- законы, основные правила и традиции туристической группы;
- особенности распределения обязанностей между участниками похода;
- обязанности командира туристической группы, заместителя командира по быту, заместителя командира по питанию, санитар, физорга и других ответственных лиц;
- основные туристические понятия и термины по теме.

По окончании обучения обучающиеся должны уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для похода выходного дня;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- ориентироваться в городе;
- составлять перечень личного снаряжения для пешего туристического похода (однодневного, с ночлегом в полевых условиях) и многодневной туристической экспедиции;
- укладывать рюкзаки различного типа;
- укладывать рюкзак для однодневного похода, похода с ночлегом в полевых условиях и многодневной туристической экспедиции в различных сезонных и метеорологических условиях;
- надевать рюкзак и осуществлять его подгонку в походных условиях;
- выбирать, осуществлять уход и ремонт личного снаряжения.
- определять права и ответственность командира туристской группы в многодневном походе;
- определять права и обязанности командира отделения (палатки), бригады, «проблемной» группы, ответственного за купе при переезде железнодорожным транспортом.

Личностные результаты освоения программы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование бережного отношения к природе;
- овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях;
- развитие самостоятельности;

- формирование личной ответственности перед командой;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование мотивации на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения программы:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты освоения программы:

- знание классификации видов туризма;
- формирование основных представлений о спортивном туризме (маршрут и дистанция), спортивном ориентировании;
- овладение навыками подготовки к одно - двухдневному походу: одеться по погоде, подготовить продукты;
- умение пользоваться туристским снаряжением: правильно уложить рюкзак, подобрать и подогнать личное снаряжение;
- умение организовывать походный быт: организовать привал, бивак;
- умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- умение ориентироваться по карте и компасу;

- формирование представлений об оказании первой доврачебной помощи;
- знание основ топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- знание о влиянии занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека;
- умение поддержать свою физическую форму;
- умение действовать в чрезвычайных ситуациях.

По окончании изучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Констриктор» обучающимся вручается **сертификат об обучении.**

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий».

Материально-техническое оснащение программы

Для успешного осуществления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Констриктор» имеется всё необходимое оборудование, применяемое на практических занятиях:

1. Палатки
2. Коврики
3. Спальники
4. Фал
5. Карабины туристические
6. Рюкзаки
7. Костровое хозяйство
8. Фонари
9. Компасы
10. Контрольные пункты
11. Компостеры
12. Бензиновые и газовые горелки
13. Электростанция
14. Помпа
15. «Буран»
16. Форма парадная, походная.

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Констриктор» реализует педагог, имеющий высшее профессиональное образование.

Информационное обеспечение

1. Видеоуроки.
2. Интернет-ресурсы.
- 3.

Формы аттестации/контроля получаемых результатов

Задача заключается в том, чтобы обучающиеся на практике закрепили знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается того материала программы, который требует не простого его осмысления и запоминания, а отработки прочных навыков практических действий.

Важнейшим способом диагностики учащихся являются соревнования различного уровня: внутришкольные, кустовые, районные, окружные, на которых в течение всего периода работы принимает участие объединение «Констриктор» и занимает призовые места.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах, что получилось, а что послужило поводом для обращения к преподавателю или инструктору.

Анкета для разбора похода:

Что понравилось и не понравилось в походе?

Было ли трудно в походе? Когда?

Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?

Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?

Какие недостатки в снаряжении ты заметил?

Кто показал себя настоящим туристом?

Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?

Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

В объединении дополнительного образования «Констриктор» заведен альбом «Летопись «Констриктора», также в учебном помещении объединения оборудован специальный стенд, освещающий деятельность объединения.

Нередко руководителем для воспитания коллектива проводятся конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему и устав. Все это способствует сплоченности детского коллектива.

Оценочные материалы:

- подведение итогов похода;
- разбор похода в группе;
- выполнение чистки, ремонта и сдачи снаряжения;
- отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы;
- оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута;
- издание фотогазеты;
- оформление уголка группы;
- заполнение новых страничек в альбоме «Летопись «Констриктора»;
- написание заметок в школьную газету «Бумеранг»;
- написание заметок в районную газету «Наш район»;
- выступление по школьному радио;
- проведение кружкового вечера по итогам цикла походов и занятий -

«Туристский огонек» с приглашением родителей;
-выступление с рассказами и песнями о походах на общешкольном вечере.
Итоги зачетных занятий подводятся в конце каждого периода и анализируются индивидуально с каждым учащимся.

Методические материалы

На занятиях используются следующие методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный или информационно-рецептивный изложение педагогом готовой информации).
2. Репродуктивный (ЗУН формируются в системе многократных тренировок с помощью инструкций и коррекции педагога).
3. Проблемное изложение (педагог обозначает проблему, демонстрирует возможные пути ее решения, а воспитанник включается в процесс).
4. Частично-поисковый или эвристический (часть заданий и упражнений воспитанники выполняют самостоятельно).

Формы организации занятий, используемые в работе:

1. Беседа
2. Игра
3. Рассказ
4. Видеолекция
5. Инструктивная лекция
6. Практикум
7. Соревнования.
8. Зачеты

Список используемой литературы

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1986.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
7. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 2000.
8. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
9. Чеурин Г.С. Школа экологического выживания. Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» - Екатеринбург, 1995.

Календарный учебный график

Группа 1, 4,5 недельных часа, 144 часа в год.

Количество учебных недель: 32 учебные недели.

Период обучения: с 01 октября 2023 года по 31 мая 2024 года

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/контроля	Дата по плану	Дата по факту
Название раздела: Введение (91ч)						
1.	Общие вопросы организации работы в группе	1	Рассказ	Тестирование	01.10	
2.	Организация работы группы	1	Беседа	Тестирование	06.10	
3.	Инструктаж по ТБ во время тренировок	1	Беседа	Тестирование	08.10	
4.	Инструктаж по ТБ во время походов	1	Беседа	Тестирование	13.10	
5.	Условия участия в походах	1	Видеолекция	Тестирование	15.10	
6.	Требования к участникам похода	1	Беседа	Тестирование	20.10	
7.	Задачи участников похода	1	Видеолекция	Тестирование	22.10	
8.	Перспективы работы	1	Практикум	Тестирование	27.10	
9.	«Положение о походе»	1	Инструктивная лекция	Тестирование	29.10	
10.	Родительское собрание	1	Беседа	Тестирование	03.11	
11.	Инструктаж по технике безопасности	1	Инструктивная лекция	Тестирование	05.11	
12.	Исследование индивидуальных психологических особенностей учащихся	1	Игра	Тестирование	10.11	
13.	Общие сведения о подготовке походов	1	Рассказ	Тестирование	12.11	
14.	Общие сведения о проведении походов	1	Видеолекция	Тестирование	17.11	
15.	Проведение похода	7	Практикум	Тестирование	19.11	
16.	Приемы страховки	1	Рассказ	Тестирование	24.11	
17.	Отработка норм техники	2	Практикум	Тестирование	26.11	

	безопасности					
18.	Отработка норм техники безопасности во время тренировок	2	Соревнование	Тестирование	01.12	
19.	Отработка норм техники безопасности во время полевых тренировок	2	Практикум	Тестирование	03.12	
20.	Основные приёмы страховки	1	Практикум	Тестирование	08.12	
21.	Приёмы страховки	2	Практикум	Тестирование	10.12	
22.	Узлы	1	Рассказ	Тестирование	15.12	
23.	Виды узлов	1	Видеолекция	Тестирование	17.12	
24.	Узлы – классификация по использованию	1	Игра	Тестирование	22.12	
25.	Страховочная система	1	Рассказ	Тестирование	24.12	
26.	Основные верёвки	1	Беседа	Тестирование	29.12	
27.	Вспомогательные верёвки	2	Практикум	Тестирование	31.12	
28.	Основные и вспомогательные верёвки	2	Практикум	Тестирование	05.01	
29.	Карабины, устройство и применение	2	Практикум	Тестирование	07.01	
30.	Спусковые устройства – устройство и применение	1	Практикум	Тестирование	12.01	
31.	Жумары – устройство и применение	1	Практикум	Тестирование	14.01	
32.	Блоки – устройство и применение	1	Практикум	Тестирование	19.01	
33.	Карабины, спусковые устройства, жумары, блоки – устройство и применение	1	Практикум	Зачет	21.01	
34.	Подготовка снежных убежищ	3	Видеолекция	Тестирование	26.01	
35.	Подготовка снежных убежищ (пещеры).	3	Практикум	Тестирование	28.01	
36.	Подготовка снежных убежищ (норы).	3	Практикум	Тестирование	02.02	
37.	Подготовка снежных убежищ	5	Практикум	Тестирование	04.02	

	(шалаши).					
38.	Инструктаж по безопасному пешеходному туризму	1	Инструктивная лекция	Тестирование	09.02	
39.	Техника пешеходного туризма	2	Инструктивная лекция	Тестирование	11.02	
40.	Отработка элементов техники пешеходного туризма	2	Практикум	Тестирование	16.02	
41.	Пешеходный туристический поход	2	Практикум	Тестирование	18.02	
42.	Навесная переправа	1	Беседа	Тестирование	22.02	
43.	Инструктаж по технике безопасности	1	Инструктивная лекция	Тестирование	25.02	
44.	Переправа по бревну с перилами	2	Практикум	Тестирование	02.03	
45.	Переправа по бревну с шестом	2	Практикум	Тестирование	04.03	
46.	Переправа по бревну с периламии шестом, броды	2	Практикум	Тестирование	06.03	
47.	Переправа болота по кладям и кочкам	2	Практикум	Тестирование	08.03	
48.	Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий	2	Инструктивная лекция	Зачет	10.03	
49.	Траверс склона	1	Видеолекция	Тестирование	11.03	
50.	Траверс склона с альпенштоком	1	Практикум	Тестирование	13.03	
51.	Подъем по склону спортивным способом	2	Практикум	Тестирование	14.03	
52.	Спуск по склону спортивным способом	1	Практикум	Тестирование	15.03	
53.	Подъем и спуск по склону спортивным способом	1	Практикум	Тестирование	17.03	
54.	Движение по параллельным верёвкам	2	Практикум	Тестирование	19.03	
55.	Преодоление водных преград	2	Практикум	Тестирование	21.03	
56.	Прохождение технических этапов туристической	2	Игра-соревнование	Тестирование	23.03	

	полосы препятствий					
Название раздела: Личное снаряжение. Основные функции завхоза (21ч.)						
57.	Личное снаряжение	1	Беседа	Тестирование	01.04	
58.	Основные функции снаряженца	1	Беседа	Тестирование	03.04	
59.	Личное снаряжение туриста	2	Видеолекция	Тестирование	05.04	
60.	Групповое снаряжение: список, хранение	2	Практикум	Тестирование	07.04	
61.	Групповое снаряжение: список, хранение, уход, выдача, приёмка	2	Практикум	Тестирование	09.04	
62.	Функции зампотеха	1	Рассказ	Тестирование	11.04	
63.	Примус: устройство, обслуживание,	2	Видеолекция	Тестирование	13.04	
64.	Примус: обслуживание, ремонт	2	Практикум	Тестирование	15.04	
65.	Техника безопасности при работе с примусом	1	Инструктивная лекция	Тестирование	17.04	
66.	Правила приготовления блюд. Меню	1	Инструктивная лекция	Тестирование	19.04	
67.	Составление меню	2	Практикум	Тестирование	21.04	
68.	Основные функции завхоза	1	Рассказ	Тестирование	23.04	
69.	Раскладка продуктов для 2-3-х дневного похода	2	Практикум	Тестирование	25.04	
70.	Распределение веса на маршрут	1	Практикум	Тестирование	27.04	
Название раздела: Личная гигиена. Оказание первой доврачебной помощи (32 ч.)						
71.	Нормы личной и общественной гигиены	1	Беседа	Тестирование	29.04	
72.	Экология и туризм	1	Беседа	Тестирование	02.05	
73.	Основные функции медика	1	Инструктивная лекция	Тестирование	04.05	
74.	Аптечка: состав и хранение	1	Инструктивная лекция	Тестирование	06.05	
75.	Типичные травмы в походе	1	Рассказ	Тестирование	08.05	
76.	Профилактика и оказание первой доврачебной помощи при потёртостях	1	Видеолекция	Тестирование	10.05	
77.	Профилактика и	1	Видеолекция	Тестирование	12.05	

	оказание первой доврачебной помощи при ожогах					
78.	Профилактика и оказание первой доврачебной помощи при отравлениях	1	Видеолекция	Зачет	14.05	
79.	Правила транспортировки пострадавшего	2	Практикум	Тестирование	16.05	
80.	Подготовка 1-дневного похода	2	Практикум	Тестирование	17.05	
81.	Проведение 1-дневного похода	5	Практикум	Тестирование	19.05	
82.	Подготовка 2-х дневного похода	3	Практикум	Тестирование	20.05-21.05	
83.	Проведение 2-х дневного похода	12	Практикум	Тестирование	27.05-28.05	