

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТУРИЗМА, ЭКОЛОГИИ и ТВОРЧЕСТВА  
ИМЕНИ Р. Р. ЛЕЙЦИНГЕРА

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА  
НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ  
« 01 » \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_ 20\_22\_ г.  
ПРОТОКОЛ № 01

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБУДО ЦДТЭиТ им. Р.Р. Лейцингера  
Стороженко И.В.



Приказ от « 01 » 09 20 \_\_\_\_ г. № 30/19

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско - краеведческой направленности  
«Дорогами Рудольфа Лейцингера»**

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет  
Срок реализации: 2 года  
Уровень программы: разноуровневый  
ID программы 13618

Составитель:  
Третьяков Владимир Яковлевич,  
педагог дополнительного образования  
МБУДО ЦДТЭиТ им. Р. Р. Лейцингера

г. Пятигорск, 2022

## Пояснительная записка

Дополнительное образование детей позиционируется как открытое, вариативное образование, как социокультурная практика – творческая созидательная деятельность в социуме. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности обучающихся в рамках дополнительного образования. Именно туризм и краеведение в современном их понимании - это физическое развитие, оздоровление и познание окружающей действительности, формирование ценных духовных качеств подрастающего поколения, способствует изучению малой Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Развитие детско-юношеского туризма как вида спорта и отдыха, как важнейшего социально-значимого движения, развитие его в молодёжной и юношеской среде как элемента физического, духовного и патриотического воспитания является возможным противовесом антиобщественным явлениям — наркомании, алкоголизму, асоциального поведения и преступности.

В настоящее время подрастающее поколение нуждается в укреплении физического, духовного и нравственного здоровья. Для достижения видимого результата эта деятельность должна проходить как в школе, на уроках географии, истории, физической культуры, так и во внеурочное время в системе дополнительного образования. Основная задача при этом – достижение такого уровня творческих сил и способности детей, при котором они будут иметь соответствующую мотивацию к изучению природы Северного Кавказа, истории родного города, края, региона, к получению знаний, умений и навыков самостоятельной деятельности, направленной на снижение индивидуальных и коллективных рисков.

Туристско-краеведческая деятельность как одно из направлений дополнительного образования детей имеет исключительно важное значение для гражданского самосознания, профориентации и в профессиональном самоопределении школьников.

Обучающиеся по программе «**По пути Рудольфа Лейцингера**» осваивают виды деятельности в различных формах:

- исследовательскую;
- эстетическую;
- спортивную;
- оздоровительную;
- познавательную;
- учебно-профессиональную;
- воспитательную;
- трудовую;
- игровую;
- деятельность общения.

Провозглашенный в Концепции развития дополнительного образования детей принцип программноориентированности, раскрывает роль образовательной программы как базового элемента системы дополнительного образования детей, поэтому настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **туристско - краеведческой** направленности «Дорогами Рудольфа Лейцингера», разработана на основе модифицированной «Комплексной программы туристской подготовки» и предусматривает занятия по 4 часа в неделю в течении 1-го года обучения (144 ч. в год), 9 часов в неделю 2-го года обучения (324 ч.).

Доступность образования обеспечивается многоуровневым характером образовательных программ, позволяющих каждому желающему освоить содержание, соответствующее его индивидуальным возможностям и потребностям.

Дополнительное образование призвано обеспечить качественное нарастание познавательных мотивов обучающегося, преобразуя его обучение в самообразование, а так-

же обретение школьником социальных мотивов, обусловленное включением его в индивидуально создаваемые условия для общения с другими людьми. Следует также заметить, что учебная мотивация учащихся, получающих дополнительное образование туристско-краеведческой направленности, должна трансформироваться в профессиональную, что обуславливает важность создания условий получения дополнительного образования, способствующих формированию профессиональных ориентиров школьников, исходя из их интересов к той или иной научной области, склонностей к теоретическому либо практическому освоению научного знания и т.д.

Программа «Дорогами Рудольфа Лейцингера» составлена с учетом следующей **нормативно-правовой базы:**

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с последними изменениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года");
- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)");
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Закон Ставропольского края от 30 июля 2013 года №72-кз "Об образовании" Принят Думой Ставропольского края 18 июля 2013 года;
- Постановление администрации города-курорта Пятигорска Ставропольского края от 27 марта 2017г. N 1146 "О внесении изменений в постановление администрации города Пятигорска от 20.05.2014 г. N 1658 "Об утверждении муниципальной программы города-курорта Пятигорска "Развитие образования».

Концепция развития дополнительного образования детей, определяет одним из оснований проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ их **разноуровневость (ступенчатость)**, а также вариативность, гибкость и мобильность. Настоящая программа также является разноуровневой.

### **Актуальность**

Туристско-краеведческая работа в учреждении дополнительного образования во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на вовлечение подростков в благоприятную образовательную среду. Она также позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков. Формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. Организация туристско-краеведческой и экскурсионно-туристской работы способствует формированию у учащихся положительного отношения к своему Отечеству, бережного отношения ко все-

му, что досталось от предшествующих поколений, будь то природные богатства, памятники культуры или обряды и традиции наших предков, любви к своей малой и большой Родине, привязанности к родным местам

### Отличительные особенности

- Построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по одному из видов: спортивный туризм, краеведение или спортивное ориентирование.
- Комплексность программы – содержание каждого модуля состоит из образовательных блоков:
  - спортивный туризм;
  - спортивное ориентирование;
  - краеведение;
  - основы гигиены, первая помощь;
  - общая и специальная физическая подготовка;
  - инструкторская подготовка.
- Программа тактико-ориентированная, дает представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Настоящая программа является *разноуровневой*. На *стартовом уровне* предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. В свою очередь, *базовый уровень* предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы

**Адресат программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения и адресована учащимся среднего и старшего школьного возраста.

Программа 1-го года обучения рассчитана на детей 11-13 лет, предрасположенных к активному образу жизни, имеющих тягу к познанию окружающей среды и обладающих элементарными понятиями о дисциплине. Именно, последний пункт устанавливает нижний возрастной барьер. Верхняя планка обусловлена возрастом переходного периода. Возможно освоение программы и более старшими воспитанниками, при условии формирования из них отдельной группы начальной подготовки в части получения теоретических знаний (ввиду более высокого образовательного уровня). На следующем этапе (2-й год обучения), после усвоения знаний и навыков начальной, базовой подготовки и привития духа командного взаимодействия, возраст обучаемых от 14 до 16 лет.

### Объем и срок освоения программы:

Программа «Дорогами Рудольфа Лейцингера» состоит из двух уровней:

- Стартовый (1-й год обучения) – 144 часа в год
- Базовый (2-й год обучения) – 324 часа в год

Уровни осваиваются целостно, в заявленной последовательности.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:**

Начальный уровень – первый год обучения. Продолжительности обучения 1 год. Режим занятий – 4 час в в неделю, 144 часа в год.

Базовый уровень – второй год обучения. Продолжительности обучения 1 год, однако, обучающиеся желающие продолжить обучение могут обучаться и далее по индивидуальным планам. Режим занятий – 9 часов в неделю, 324 часа в год.

Теоретическая часть и некоторые практические разделы предусматривают классную форму обучения (например – узлы, картографический материал) и проводятся в школе или в оборудованных кабинетах ЦДТЭиТ в середине недели, после уроков и в виде презентаций или учебных фильмов. Практические занятия и тренировки проводятся на полигонах г. Машук или во время походов по району КМВ по субботам и воскресеньям. Соревнования проводятся согласно положениям.

### **Педагогическая целесообразность**

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и лично-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочных процессов, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, что помогает подросткам находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организация работы таким образом, чтобы она доставляла детям радость и удовлетворение, предоставляла равные возможности в выполнении должностей в туристской группе (командир, завхоз, штурман и т.д.);
- интегрированность дополнительного образования в систему общего образования позволяет целостно воспитывать в детях познавательные качества и подготавливать активных, социально-адаптированных членов общества. Отличительной особенностью Программы является деятельный подход к образованию и развитию ребенка. Она использует межпредметные связи и сама тесно переплетается со школьными предметами, наглядно демонстрируя детям практическое применение школьных знаний в повседневной деятельности. Это касается не только истории и географии, но и физики, математики, обществоведения, литературы, ОБЖ и физкультуры

**Стартовый уровень** предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Базовый уровень** предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы

**Целью программы** является формирование и воспитание всесторонне развитой личности средствами занятий спортивно-оздоровительными дисциплинами: туризмом, краеведением, ориентированием и скалолазанием.

**Задачи:**

**Стартовый уровень**

обучающие:

- формирование системного подхода к получаемым знаниям,
- создание условий самореализации, социальной адаптации и физического оздоровления
- обучение навыкам познавательного отношения к природе и активной жизни,
- формирование банка данных об окружающей природе и истории, чтоб использовать в будущем для активного отдыха и, возможно, выбора профессии

воспитательные:

- воспитание экологической грамотности,
- формирование физически здоровой личности,

- воспитание организаторских качеств и духа коллективизма
- привитие потребности к активному образу жизни

развивающие:

- развитие у ребенка стремления к активной и социальной жизнедеятельности,
- формирование навыков использования знаний, технических средств и приемов в повседневной жизни, а также в природной среде и экстремальных ситуациях
- мотивация творческого развития и профессионального самоопределения.

***Базовый уровень***

обучающие:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края.

воспитательные:

- способствовать формированию нравственных качеств личности, познавательных потребностей, способности к саморазвитию, мотивации к творчеству, эмпатии;
- способствовать воспитанию личностных качеств учащихся: трудолюбия, ответственности, коллективизма, сценической и общей культуры, уважения к культурному наследию и истории малой Родины

развивающие:

- формирование умений и навыков учебной, практической, умственной деятельности, развитие познавательных процессов обучающихся (память, речь, мышление, внимание, воображение, восприятие), умений применять логические операции (анализ, синтез, сравнение, классификация, систематизация, обобщение), а также развитие воли, эмоций, интересов, способностей, дарований личности.
- развивать творческие способности

**Аттестация обучающихся** проводится три раза в учебном году: в 1 полугодии – входной контроль (предварительная аттестация) и промежуточная аттестация, во 2 полугодии – итоговая аттестация.

**Методы обучения**, используемые педагогом на занятиях, разнообразны и, подразделяются на:

- словесные (беседа, лекция, рассказ-объяснение и др.),
- наглядные (демонстрация наглядных пособий, показ и др.),
- практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы, обработка полученных данных и др.).

**Педагогические технологии**, способствующие качественному освоению программы:

- Технология развивающего обучения;
- Технология групповой деятельности;
- Технология перспективно-опережающего обучения;
- Технология дифференцированного обучения, основанного на интересах детей;
- Технологии проблемного обучения;
- Технология проектного обучения

### **Принципы реализации дополнительной программы**

**Принцип доступности.** Дополнительное образование - образование доступное. Здесь могут заниматься «обычные» дети, еще не нашедшие своего призвания; одаренные; «про-

блемные» - с отклонениями в поведении. При этом система дополнительного образования является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонафицированного образования.

**Принцип природосообразности.** В дополнительном образовании все программы отвечают тем или иным потребностям и интересам детей. Если в дополнительном образовании программа не соответствует запросам ее основных потребителей или перестает пользоваться спросом, она просто перестает действовать.

**Принцип индивидуальности.** Дополнительное образование реализует право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме, на смену в ходе образовательного процесса предмета и вида деятельности, конкретного объединения и даже педагога. При этом успехи ребенка принято сравнивать в первую очередь с предыдущим уровнем его знаний и умений, а стиль, темп, качество его работы - не подвергать порицаниям. Тесно взаимосвязаны между собой принцип свободного выбора и ответственности и принцип развития.

**Принцип свободного выбора и ответственности** предоставляет обучающемуся и педагогу возможность выбора и построения индивидуального образовательного маршрута: программы, содержания, методов и форм деятельности, скорости, темпа продвижения и тому подобное, максимально отвечающей особенностям личностного развития каждого и оптимально удовлетворяющих интересы, потребности, возможности творческой самореализации.

**Принцип развития.** Данный принцип подразумевает создание среды образования, которая обеспечивает развитие индивидуального личностного потенциала каждого учащегося, совершенствование педагогической системы, содержания, форм и методов дополнительного образования в целостном образовательном процессе школы.

**Принцип социализации и личной значимости** предполагает создание необходимых условий для адаптации детей, подростков, молодежи к жизни в современном обществе и в условиях ценностей, норм, установок и образов поведения, присущих российскому и мировому обществу. Принцип личностной значимости подразумевает под собой динамичное реагирование дополнительного образования на изменяющиеся потребности детей, своевременную корректировку содержания образовательных программ. А это, как известно, и есть самый мощный стимул поддержания постоянного интереса к изучаемому предмету. Именно в системе дополнительного образования детей существуют такие программы, которые позволяют приобрести ребенку, подростку, молодежи практически ориентированные знания и навыки, которые на деле помогают ему адаптироваться в многообразии окружающей жизни.

**Принцип ориентации на приоритеты духовности и нравственности** предполагает формирование нравственно-ценностных ориентаций личности, развитие чувственно эмоциональной сферы ученика, нравственно-творческого отношения.

**Принцип диалога культур.** Ориентация на данный принцип означает не только формирование условий для развития общей культуры личности, но и через диалог культур, организацию системы непрерывного постижения эстетических и этических ценностей поликультурного пространства.

**Принцип творчества** в реализации системы дополнительного образования означает, что творчество рассматривается как универсальный механизм развития личности, обеспечи-

вающий не только ее вхождение в мир культуры, формирование социально значимой модели существования в современном мире, но и реализацию внутренней потребности личности к самовыражению, самопрезентации. Для реализации этого приоритета важно создание атмосферы, стимулирующей всех субъектов образовательного процесса к творчеству в любом его проявлении.

**Принцип поддержки инициативности и активности.** Реализация дополнительного образования предполагает инициирование, активизацию, поддержку и поощрение любых начинаний учащихся.

**Принцип открытости системы.** Совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры направлена на обеспечение каждому ребенку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей.

### Учебно-тематический план «Дорогами Рудольфа Лейцингера» (1-й год обучения)

№	Наименование темы	всего часов	Теория	Практические занятия		Формы аттестации, контроля
				в помещении	на местности	
<b>1</b>	<b>Туризм и другие формы активного отдыха. Проведение занятий, тренировок, походов выходного дня.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.1	Виды и формы туристской деятельности. Родственные виды активного отдыха, соревнования	1	1			Входной контроль
1.2	История развития туризма в мире и в России	1	1			Опрос
1.3	Воспитательное и познавательное значения активного отдыха.	1	1			Опрос
1.4	Техника безопасности при проведении походов, занятий и соревнований	2	1		1	Тест
1.5	Снаряжение и технические средства. Подбор, использование, уход и хранение	3		1	2	Опрос
<b>2</b>	<b>Походы. Подготовка и проведение.</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
2.1	Виды походов	1	1			Опрос
2.2	Организация и проведение походов	18	1	1	16	Опрос
2.3	Подготовка к однодневному походу (походу выходного дня). Личное снаряжение, питание	4	1	1	2	Пед. наблюдение
2.4	Опасности и техника безопасности в однодневном походе (дисциплина, дороги, отравления, разведение огня)	2	1		1	Опрос



2.5	Организация и подготовка к 2-дневному походу а) снаряжение б) питание и приготовление пищи, посуда и горелки в) укладка рюкзака г) выбор места бивуака д) установка палатки	1 2 1 2 1	1  1	1  1	1  1 1	Пед. наблюдение
<b>3</b>	<b>Туристская техника</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
3.1	Виды и способы страховки на сложном рельефе	2		1	1	Соревнования
3,2	Веревка – средство организации индивидуальной и групповой страховки. Вязка узлов.	4	1	3		Соревнования
3.3	Подъемы и спуски спортивным способом. Снаряжение.	1,5			1,5	Соревнования
3,4	Подъемы и спуски по вертикальным перилам.	2,5	0,5		2	Соревнования
3,5	Виды переправ: а) по бревну б) маятником в) преодоление услов. болота г) параллельная переправа д) навесная переправа	1 1 1 2 3			1 1 1 2 3	Опрос
3.6	Использование ледорубов, альпенштоков, трекинговых палок для передвижения и страховки. Самозадержание.	2	0,5		1,5	Опрос
<b>4</b>	<b>Преодоление скального рельефа</b>	<b>32</b>	<b>1</b>	<b>2,5</b>	<b>28,5</b>	
4.1	Скалолазание, как вид спорта и, как вид активного отдыха. История, разновидности.	1	1			Опрос
4.2	Техника безопасности на скальном рельефе	2		1	1	Тестирование
4.3	Снаряжение, страховка, организация станций	2		0,5	1,5	Опрос
4.4	Правила скалолазания.	1			1	Тестирование
4.5	Формы скального рельефа. Лазание на простом рельефе	8		0,5	7,5	Пед. наблюдение
4.6	Закрепление навыков владения телом при траверсах. Гимнастическая страховка.	4			4	Пед. наблюдение
4.7	Отработка равновесия на микрозацепках и слэклейтере.	3		0,5	2,5	Пед. наблюдение
4.8	Передвижение по скалам средней трудности.	4			4	Пед. наблюдение
4.9	Закрепление навыков скалолазания в соревнованиях	7			7	Соревнования
<b>5</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	

5.1	Карты, масштаб, определение расстояний, условные обозначения (топографические знаки)	3	1	1	1	Опрос
5.2	Компас, азимут, ориентация карты.	3	1	1	1	Опрос
5.3	Топографическая съемка	2		1	1	Опрос
5.4	Соревнования	2			2	Соревнования
<b>6</b>	<b>Доврачебная мед. помощь</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	
6.1	Гигиена. Контроль и самоконтроль самочувствия	1	1			Опрос
6.2	Профилактика и предотвращение мозолей, потертостей. Подбор обуви	1		1		Опрос
6.3	Растяжения, вывихи. Первая помощь.	2	1	1		Тестирование
6.4	Ожоги, отморожения: классификация, помощь, профилактика.	1	1			Тестирование
6.5	Профилактика и первая помощь при укусах насекомых и ядовитых пресмыкающихся.	1		1		Тестирование
6.6	Повязки, жгуты. Способы и правила наложения	2	1		1	Тестирование
6.7	Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Изготовление носилок	3		1	2	Тестирование
6.8	Аптечка (походная и для тренировок), комплектация.	1	1			Тестирование
6.9	Особенности здорового образа жизни	1	1			Опрос
6.10	Выработка привычек здорового образа жизни	1	1			Опрос
6.11	Зеленая аптека: а) лекарственные растения б) ядовитые растения в) съедобные растения	2 2 1	1 1	1 1		Тестирование
<b>7</b>	<b>Краеведение</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	
7.1	География КМВ	3		1	2	Опрос
7.2	История образования КМВ и г. Пятигорска	4		1	3	Опрос
7.3	Герои кавказских войн	2	1		1	Опрос
7.4	Архитектура КМВ, Пятигорска	3		1	2	Опрос
7.5	Лермонтов на Кавказе и в Пятигорске	3		1	2	Опрос
7.6	Пушкинский Кавказ	2		1	1	Опрос
7.7	Р. Лейцингер: Предприниматель и меценат. КГО, основатель детского туризма	4	1		3	Опрос
7.8	Битва за Кавказ 1942-1943 гг.	2		1	1	Опрос
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>24,5</b>	<b>27,5</b>	<b>92</b>	

## Содержание программы первого года обучения:

### 1. Туризм и др. формы активного отдыха. Проведение занятий, тренировок, походов выходного дня:

Виды и формы туристской деятельности. Родственные виды активного отдыха, соревнования. История развития туризма в мире и в России. Воспитательное и познавательное значения активного отдыха. Техника безопасности при проведении походов, занятий и соревнований. Снаряжение и технические средства. Подбор, использование, уход и хранение.

**Стартовый уровень:** выполнение индивидуального задания: выбор интересующих обучающегося тем. Предусматривается помощь педагога.

### 2. Походы. Подготовка и проведение:

Виды походов. Организация и проведение походов. Подготовка к однодневному походу (походу выходного дня). Личное снаряжение, питание. Опасности и техника безопасности в однодневном походе (дисциплина, дороги, отравления, разведение огня). Организация и подготовка к 2-дневному походу

- а) снаряжение
- б) питание и приготовление пищи, посуда и горелки
- в) укладка рюкзака
- г) выбор места бивуака
- д) установка палатки

**Стартовый уровень:** выполнение индивидуального задания: выбор интересующих обучающегося тем. Предусматривается помощь педагога.

### 3. Туристская техника:

Виды и способы страховки на сложном рельефе. Веревка – средство организации индивидуальной и групповой страховки. Вязка узлов. Подъемы и спуски спортивным способом. Снаряжение. Подъемы и спуски по вертикальным перилам. Виды переправ:

- а) по бревну
- б) маятником
- в) преодоление услов. болота
- г) параллельная переправа
- д) навесная переправа

Использование ледорубов, альпенштоков, трекинговых палок для передвижения и страховки. Самозадержание.

**Стартовый уровень:** выполнение индивидуального задания: выбор интересующих обучающегося тем. Предусматривается помощь педагога.

### 4. Преодоление скального рельефа:

Скалолазание, как вид спорта и, как вид активного отдыха. История, разновидности. Техника безопасности на скальном рельефе. Снаряжение, страховка, организация станций. Правила скалолазания. Формы скального рельефа. Лазание на простом рельефе. Закрепление навыков владения телом при траверсах. Гимнастическая страховка. Отработка равновесия на микрозацепках и слэклейтере. Передвижение по скалам средней трудности. Закрепление навыков скалолазания в соревнованиях (в рамках акции «Салют Победа!»).

**Стартовый уровень:** выполнение индивидуального задания: выбор интересующих обучающегося тем. Предусматривается помощь педагога.

## 5. Топография и ориентирование:

Карты, масштаб, определение расстояний, условные обозначения (топографические знаки). Компас, азимут, ориентация карты. Топографическая съемка. Соревнования «Топографическое ралли».

**Стартовый уровень:** выполнение индивидуального задания: выбор интересующих обучающегося тем. Предусматривается помощь педагога.

## 6. Доврачебная помощь пострадавшему:

Гигиена. Контроль и самоконтроль самочувствия. Профилактика и предотвращение мозолей, потертостей. Подбор обуви. Растяжения, вывихи. Первая помощь. Ожоги, отморожения: классификация, помощь, профилактика. Профилактика и первая помощь при укусах насекомых и ядовитых пресмыкающихся. Повязки, жгуты. Способы и правила наложения. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Изготовление носилок. Аптечка (походная и для тренировок), комплектация. Особенности здорового образа жизни. Выработка привычек здорового образа жизни. Зеленая аптека:

- а) лекарственные растения
- б) ядовитые растения
- в) съедобные растения

**Стартовый уровень:** выполнение индивидуального задания: выбор интересующих обучающегося тем. Предусматривается помощь педагога.

## 7. Краеведение:

География КМВ. История образования КМВ и г. Пятигорска. Герои кавказских войн. Архитектура КМВ, Пятигорска. Лермонтов на Кавказе и в Пятигорске. Пушкинский Кавказ. Р. Лейцингер: Предприниматель и меценат. КГО, основатель детского туризма в России. Битва за Кавказ 1942-1943 гг.

**Стартовый уровень:** выполнение индивидуального задания: выбор интересующих обучающегося тем. Предусматривается помощь педагога.

### Учебно-тематический план «Дорогами Рудольфа Лейцингера» (2-й год обучения)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>		112	42	70	
1.1	Спортивный туризм. История развития туризма	2	2	-	Входной контроль
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	4	4	Опрос
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	4	6	Опрос
1.4	Подготовка к походу, путешествию	16	6	10	Тест
1.5	Питание в туристском походе	10	4	6	Опрос
1.6	Техника и тактика в туристском походе	22	10	12	Опрос

1.7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	10	4	6	Опрос
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	16	6	10	Опрос
1.9	Туристские слеты и соревнования	18	2	16	Соревнование
<b>Раздел 2. Топография и ориентирование</b>		62	10	52	
2.1	Способы ориентирования	18	4	14	Пед. наблюдение
2.2	Ориентирование в сложных условиях	4	2	2	Опрос
2.3	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	Опрос
2.4	Соревнования по ориентированию	36	2	34	Опрос
<b>Раздел 3. Краеведение</b>		22	8	14	
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	4	8	Опрос
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	4	6	Промежуточный тест
<b>Раздел 4. Обеспечение безопасности</b>		24	12	12	
4.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	2	2	-	Опрос
4.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	12	6	6	Опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	4	6	Тестирование
<b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка</b>		68	4	64	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	2	-	Опрос

5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	Опрос
5.3	Общая физическая подготовка	22	-	22	Опрос
5.4	Специальная физическая подготовка	42	-	42	Опрос
<b>Раздел 6. Начальная инструкторская подготовка</b>		36	12	24	
6.1	Обязанности членов туристской группы по должностям	18	8	10	Опрос
6.2	Общественная работа в коллективе	8	2	6	Опрос
6.3	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	10	2	8	Итоговый тест
ИТОГО за период обучения:		324	88	236	

Зачетный поход I категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов.

### Содержание учебного плана 2 год обучения

#### Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

##### Тема 1.1. Спортивный туризм. История развития туризма.

**Теория.** Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране.

История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива.

Самодетельный туризм.

Спортивный туризм. Виды спортивного туризма. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

##### Тема 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

**Теория.** Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство

в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность.

Групповое и личное снаряжение туриста. Специальное снаряжение.

Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода.

Обувь туриста и уход за ней.

Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Виды палаток и тентов. Правила эксплуатации.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий.

Ремонтный набор.

**Практика.** Комплектация ремонтного набора. Подбор и ремонт туристского снаряжения.

**Стартовый уровень:** выполнение индивидуального задания: выбор интересующих обучающегося тем. Предусматривается помощь педагога.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты.

### **Тема 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

**Теория.** Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение
- безопасность
- комфортность

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Виды костров. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

**Практика.** Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Разведение костров.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

### **Тема 1.4. Подготовка к походу, путешествию**

**Теория.** Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

**Практика.** Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов.

Составление подробного плана–графика похода.

Заполнение маршрутной документации.

Составление сметы расходов.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

### **Тема 1.5. Питание в туристском походе**

**Теория.** Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

"Карманное" питание. Витамины

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Приготовление пищи на горелках. Виды газовых горелок и правила работы с ними.

**Практика.** Составление меню и списка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи на газовых горелках.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

### **Тема 1.6. Техника и тактика в туристском походе**

**Теория.** Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: грейпвайн, австрийский проводник, брамшкотовый, академический, стремя, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

**Практика.** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Вязка узлов.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

### **Тема 1.7. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

**Теория.** Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

**Практика.** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.



**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

### **Тема 1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

**Теория.** Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

**Практика.** Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

### **Тема 1.9 Туристские слеты и соревнования**

**Теория.** Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Положение о соревнованиях.

Классификация соревнований.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

**Практика.** Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

## **Раздел 2. Топография и ориентирование**

### **Тема 2.2. Ориентирование в сложных условиях**

**Теория.** Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

**Практика.** Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

### **Тема 2.4. Способы ориентирования**

**Теория.** Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.

**Практика.** Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

### **Тема 2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

**Теория.** Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

**Практика.** Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

### **Тема 2.6. Соревнования по ориентированию**

**Теория.** Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Топографические знаки спортивных карт. Легенды спортивных карт.

**Практика.** Участие в соревнованиях по ориентированию.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

## **Раздел 3. Краеведение**

### **Тема 3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

**Теория.** Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

**Практика.** Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

### **Тема 3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

**Теория.** Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фото-

съемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

**Практика.** Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

#### **Раздел 4. Обеспечение безопасности**

##### **Тема 4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.**

**Теория.** Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности поведения участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

##### **4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий**

**Теория.** Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, схватывающие и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

**Практика.** Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

##### **Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего.**

**Теория.** Виды травм. Оказание доврачебной помощи при кровотечениях, ушибах, вывихах, переломах, отравлениях, инфекционных заболеваниях. Способы транспортировки пострадавшего. Состав туристской аптечки.

**Практика.** Комплектация туристской аптечки. Оказание доврачебной помощи условно пострадавшему, Транспортировка пострадавшего.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

#### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка**

##### **Тема 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

**Теория.** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о

строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

### **Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм**

**Теория.** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

**Практика.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

### **Тема 5.3. Общая физическая подготовка**

**Практика.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Легкая атлетика.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

### **Тема 5.4. Специальная физическая подготовка**

**Практика.** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп.

Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Игры с различными элементами туристской техники.

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

## **6. Начальная инструкторская подготовка**

### **Тема 6.1. Обязанности членов туристской группы по должностям:**

**Теория.** Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

**Практика.** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

### **Тема 6.2. Общественная работа в коллективе**

**Теория.** Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при – проведении прогулок однодневных походов.

Практические занятия

Выполнение общественных поручений в коллективе.

### **Тема 6.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов**

**Теория.** Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения.

Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения.

Организация бивачных работ.

Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

**Практика.** Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**Базовый уровень:** выполнение индивидуального задания: самостоятельный выбор тем ребёнком, интересных для изучения. Составление плана работы по изучению темы, написанию работы с опорой на предложенные педагогом варианты

## Планируемые результаты

**Стартовый уровень.** На этом этапе воспитанники получают знания и навыки для безопасного участия, как в походах выходного дня, так и в многодневных походах по пересеченной и горной местности. Осваивают основы туристской техники и лазание по несложным скалам с грамотным применением страховки. Могут ориентироваться на местности с помощью карты и компаса. Во время экскурсий и походов, более углублённо, чем в школьной программе, знакомятся с географией, природой и историей родного края. Приобретают навыки самостоятельности и ответственности. При активном участии в соревнованиях могут выполнить 3-й (и выше) юношеский разряд по туристскому многоборью и скалолазанию.

**Базовый уровень.** На этом этапе обучающиеся приобретают необходимые знания и навыки, которые позволят им участвовать в многодневных походах 2 категории сложности и краеведческих экспедициях, принимать участие в соревнованиях по спортивному туризму более высокого ранга, а так же оказывать консультативную помощь младшим воспитанникам. Во время занятий обучающиеся приобретают опыт в обучении младших воспитанников, пробуют себя в социальной роли наставника.

### **Кроме того, результатами освоения настоящей программы являются:**

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений, навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность с учетом общих требований и норм;

#### ***учебно-познавательных компетенции***

- умение ставить цель и организовывать процесс ее достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- умение выступать письменно и устно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств;

#### ***социокультурные компетенции:***

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношений в окружающем мире;
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;
- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном и многоконфессиональном обществе;

#### ***коммуникативные компетенции:***

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устными сообщениями, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

**информационные компетенции:**

- владеть навыками работы с различными источниками информации;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее;
- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии;

**природоведческие и здоровьесберегающие компетенции:**

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной, и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой помощи;
- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

**Показатели эффективности реализации программы:**

- активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения;
- приобретение необходимых умений и навыков организации туристского быта, организации похода, подведения итогов;
- приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного преодоления препятствий, ориентирования, участия в соревнованиях;
- владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;
- высокий уровень мотивации обучающихся к участию в походах, соревнованиях;
- устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;
- нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий с младшими воспитанниками;
- профессиональное самоопределение обучающихся по туристско-краеведческому, педагогическому направлениям деятельности.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**программа «Дорогами Рудольфа Лейцингера» на 2022-2023 учебный год  
(см. Приложение №1)**

**Календарные периоды учебного года:**

Дата начала учебного года: **1 сентября 2022 года.**

Дата окончания учебного года (завершение учебных занятий): **31 мая 2023 года.**

Продолжительность учебного года: **36 учебных недель**

Продолжительность учебной недели: **6 дней.**

В течение учебного года занятия носят циклический характер, обусловленный природно-климатическими условиями, особенностями организации учебного процесса в МБУДО ЦДТЭиТ им. Р.Р. Лейцингера и интенсивным характером работы учреждения в период каникул. Занятия с обучаемыми проводятся преимущественно во внеурочное и каникулярное время.



## Условия реализации программы

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал может предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предлагается предусматривать при разработке и реализации образовательной программы размещение методических и дидактических материалов на ресурсах в информационно-коммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»); в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия и т. д.); в машиночитаемом виде, в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т. д. в форматах pdf, doc, docx и проч.); в наглядном виде, посредством макетов, прототипов и реальных предметов и средств деятельности.

С целью оптимизации организационно-педагогических условий, программа предусматривает как *индивидуальные*, так и *групповые*, в том числе пленарные, охватывающие всех участников программы, форматы работы. При реализации групповых форматов работы, можно распределить участников, осваивающих стартовый уровень среди групп участников, осваивающих базовый уровень содержания, что даст возможность последним обозначить для себя «зону ближайшего развития». В таких случаях, предполагается организовывать работу в формате деловых, ролевых или организационно-деятельностных игр, ориентированных на работу обучающихся с каким-либо проблемным материалом, имеющим прямое отношение к содержательно-тематическому направлению программы.

Формы индивидуальной работы предполагают основы метода тьюторского, наставнического сопровождения, оформление индивидуальных образовательных маршрутов и стратегий. При реализации индивидуальных форм работы необходимо уместности выбирать тот или иной метод работы и должен определяться исходя из индивидуальных характеристик и способностей конкретного обучающегося, специфики содержательно-тематического материала программы.

1. Методическое обеспечение программы предполагает:

- Систематическую работу с литературой научно-методического характера в области педагогики;
- Поиск эффективных методов и образовательных технологий;
- Систематизацию накопленных методических материалов.

2. Методическое обеспечение программы включает:

- Разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы по годам обучения, конспекты открытых занятий;
- Разработки педагога для проведения занятий: схемы, таблицы, раздаточный материал;
- Разработки информационного характера: беседы, рефераты по темам программы;
- Мониторинг состояния и результатов деятельности: тесты, анкеты;
- Отчет о программе: фотоархив.

3. Учебно-дидактическое обеспечение деятельности осуществляется при помощи дидактического материала:

- Инструкция по ТБ;
- Таблицы, плакаты;
- Инструкционные карты.

4. Техническое оснащение программы:

- Полиспаст-блок 3-х роликовый Ø 88/76 мм 5000 кг – 5 шт.;
- Петля стационарная «ЛЮКС» 80 см – 10 шт.;

- Верёвка 9.8 mm, 50 m – 3шт.;
- Альпинистская каска – 10 шт.;
- Зажим «жумар» В 17R, В17L – по 10 шт.;
- Беседка (индивидуальная страховочная система) – 10 шт.;
- Ролик TRAC P24 – 10 шт.;
- Карабин «Большой автомат» с байонетной муфтой keylock – 50 шт.;
- Веревоочные двойные усы – 10 шт.;
- Спусковое устройство «Восьмерка классическая» – 10 шт.;
- Штормовой костюм – 10 шт.;

#### 5. Кадровое обеспечение программы:

Педагоги дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, имеющие подготовку инструкторов детского туризма, разрешение на руководство категорийными походами, разряды по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

### **Оценка и контроль результатов**

Теоретическая подготовка оценивается в тестовой, дискретной системе в конце I и II полугодия. Практические элементы оцениваются во время походов и тренировок по результатам их выполнения. Важную роль в оценке подготовленности детей играют соревнования по туристскому многоборью и скалолазанию, топографические и краеведческие ралли. Наиболее объективные показатели дают выполнения разрядов по туристской технике, скалолазанию или звания лауреатов на краеведческой конференции.

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль- в течение учебного года;
- промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов, во время учебно-тренировочных сборов, работы обучающихся в качестве младших инструкторов, помощников руководителей, участия в соревнованиях, творческих конкурсах, во время зачетных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдение педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями.

Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- *низкий уровень*: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- *средний уровень*: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициатив;
- *высокий уровень*: обучающийся выполняет задания самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

#### **Методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый, или эвристический, метод;
- исследовательский метод,

которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности обучаемых.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

Основной формой обучения является учебное занятие;

- Комбинированное занятие сочетает теорию и практическое освоение новых знаний, умений и навыков;
- Занятие - самостоятельная работа. Цель - сформировать навык самостоятельной работы;
- Занятие-практикум, на нем происходит отработка практических навыков.

### **Входной контроль. Приложение №2**

**Входной контроль** проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня стартовых знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. Кроме того, возможно проведение простого анкетирования

1. *В каком классе ты учишься?* \_\_\_\_\_
2. *На каких экскурсионных объектах ты уже побывал?*
  - а) в регионе  
КМВ: \_\_\_\_\_
  - б) за пределами КМВ: \_\_\_\_\_
3. *Где ты получаешь краеведческие знания о родном крае:*
  - а) на занятиях в общеобразовательной школе;
  - б) от друзей, знакомых;
  - в) от родителей;
  - г) от братьев, сестер;
  - д) от бабушек, дедушек;
  - е) из газет и журналов;
  - ж) из книг, брошюр по краеведению;
  - з) от педагогов дополнительного образования;
  - и) из теле- и радиопередач;
  - к) из Интернета

4. В каких конкурсах после учебно-тематической экскурсии ты хотел(а) бы принять участие?

- а) краеведческая викторина;
- б) конкурс устного творчества;
- в) защита проекта-презентации;
- г) конкурс рисунков и поделок;
- д) фотовыставка;
- е) другое \_\_\_\_\_

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

### Приложение №3

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

### КРАЕВЕДЕНИЕ.

1. В честь какого события на г. Горячей установлена скульптура "Орел"?
2. В каком году А.С. Пушкин был на Горячих Водах второй раз?
3. В каком году и кем была построена беседка Эолова Арфа?
4. Кто руководил экспедицией к Эльбрусу в 1829 г.?
5. Кто автор проекта Академической галереи?

### ПРИРОДА.

1. Сколько гор – лакколитов на КМВ?
2. Назовите самую высокую гору - лакколит региона КМВ.
3. Назовите единственную гору "Скалистого архипелага", полностью покрытую лесом:
4. Назовите 2 памятника природы Пятигорска.
5. Какое животное, вывезенное с Алтая и распространившееся по всему Северному Кавказу, часто встречается в р-не КМВ?

### ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

1. Масштаб – это \_\_\_\_\_
2. Назовите виды масштаба.
3. Каким цветом на спортивной карте изображены поляны?
4. Что можно определить с помощью компаса?
5. Изобразите следующие топографические знаки: яма, глубиной 2м; курган, высотой 3м; источник (родник); мост; скопление кустарника; овраг; дом лесника; проходимое болото; тропа; лес, с характеристикой.

### ТУРИСТСКАЯ ТЕХНИКА

1. Прямой узел служит для:
  - а) сращивания концов веревки одинакового диаметра;
  - б) сращивания концов веревки разного диаметра;
  - в) выполнения грудной обвязки;
  - г) забивания крючьев;
  - д) вышивания.
2. Для выполнения грудной обвязки необходимо завязать узел:
  - а) брамшкотовый; б) булинь; в) схватывающий; г) прямой; д) проводник.

3. Альпеншток – это:  
а) лопата; б) палка; в) веревка; г) крюк; д) одежда.
4. Выберите из списка продукты, запрещенные к употреблению в походе:  
салат, вареная колбаса, шоколад, мёд, сметана, творог, грибы, консервированные продукты, сыр, кондитерские изделия с кремом, крупы, масло, майонез.
5. Разделите данный список на личное и групповое снаряжение:  
ботинки, куртка, палатка, рюкзак, костровые принадлежности, аптечка, майка, кепка, рем. набор, карта маршрута.

### **ЗЕЛЁНАЯ АПТЕКА, ППП**

1. Выпишите из списка ядовитые растения:  
ландыш, календула, первоцвет, ясенец, купена, ромашка, одуванчик.
2. Выберите растения, которые применяются для приготовления салатов и других блюд:  
одуванчик, подорожник, первоцвет, валериана, боярышник, ясенец, аир.
3. Назовите самый простой способ самоконтроля состояния сердечно – сосудистой системы организма.
4. Для чего используют:  
Анальгин, валидол, перекись водорода 3%, йод, аспирин, уголь активированный, нашатырный спирт.
5. Опишите ваши действия для оказания ДМП при вывихе сустава.

### **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

#### **КРАЕВЕДЕНИЕ.**

1. Каково первоначальное название Академической галереи:  
а) Елизаветинская, б) Михайловская, в) Николаевская, г) Лермонтовская, д) Ермоловская.
2. Назовите фамилию генерала, в 1816 г. назначенного командующим Отдельным Кавказским корпусом и много сделавшего для развития КМВ:  
а) Ермолов, б) Цицианов, в) Емануель, г) Гудович, д) Сталь.
3. В каком году издан императорский Указ о признании р-на КМВ "лечебной местностью государственного значения":  
а) 1798, б) 1803, в) 1810, г) 1819, д) 1830.
4. Кто был единственным человеком, достигшим вершины Эльбруса в 1829г.:  
а) Пастухов, б) Хаширов, в) Соттаев, г) Лейцингер, д) Бернардацци.
5. Какую повесть написал Лев Толстой в Пятигорске:  
а) "Воскресенье", б) "Детство", в) "Отрочество", г) "Юность", д) "Кавказский пленник".
6. Какое изобретение апробировал доктор Пирогов в Пятигорске:  
а) антибиотики, б) переливание крови, в) грязевые аппликации, г) глубокое прогревание, д) эфирный наркоз.
7. В каком году состоялась первая экспедиция к Эльбрусу, завершившаяся его покорением:  
а) 1817, б) 1829, в) 1841, г) 1853, д) 1865.

#### **ПРИРОДА**

1. Назовите горную породу, которой сложена г. Горячая:  
а) гранит, б) сланец, в) кальцит, г) кварц, д) травертин.

2. Рыба горных рек, живущая только в очень чистой воде:  
а) сом, б) форель, в) пескарь, г) ерш, д) сазан.
3. Горная индейка, обитающая на Кавказе:  
а) улар, б) куропатка, в) фазан, г) кеклик, д) краснозобая казарка.
4. В какую реку впадает река Подкумок?  
а) Терек; б) Кума; в) Малка; г) Кубань; д) Юца.
5. Какие растения являются индикаторами загрязнения воздуха?  
а) мох; б) грибы; в) кустистые лишайники; г) лианы; д) подорожник.

### ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

1. Каким цветом на спортивной карте изображены скальные формы рельефа?  
а) синим; б) зеленым; в) желтым; г) коричневым; д) чёрным.
1. Изобразите следующие топографические знаки:  
редколесье, отдельный куст, скотомогильник, пасека, развалины, пещера, вырубка, отдельно лежащий камень, лесная дорога, линия электропередач, скопление камней, бурелом, постройки.
2. Если 10 пар шагов шагомера составляют 15м, то сколько пар шагов ему необходимо сделать, чтобы пройти:  
а) 18м; б) 34,5м; в) 78м.
3. Масштаб карты 1:25000. Определите расстояния на местности, если измерения на карте дали следующие результаты:  
а) 28мм; б) 42мм; в) 75мм.
4. Масштаб – это \_\_\_\_\_

### **ТУРИСТСКАЯ ТЕХНИКА.**

1. Перечислите все известные Вам виды водных переправ.
2. Определите назначение узлов.

Узел	Использование				
	Сращивание верёвок одинакового диаметра	Сращивание верёвок разного диаметра	Выполнение грудной обвязки	Организация самостраховки	Организация этапа
Встречный					
Схватывающий					
Проводник «восьмёрка»					
Брамшкотовый					
Булинь					
Прямой					
Стремя					
Удавка					

3. Перечисли 5 наименований группового и 5 наименований личного снаряжения для многодневного похода.

4. Опиши порядок пристёжки и отстёжки участника на этапе «Навесная переправа».

На каких технических этапах соревнований участник обязан использовать рукавицы.

5. Перечисли виды соревнований по спортивному ориентированию.

### ЗЕЛЁНАЯ АПТЕКА, ДМП.

1. Назовите 5 ядовитых растений, произрастающих в районе КМВ.  
2. Определите какие части растений используются в медицинских целях.

№ п/п	Растения	Части растений			
		корни	листья	цветы	Плоды (семена)
1.	Валериана				
2.	Земляника				
3.	Ромашка				
4.	Подорожник				
5.	Ландыш				

3. Какие лечебные растения применяют:  
а) для лечения простуды;  
б) при заболеваниях сердца;  
в) как кровоостанавливающие;  
г) для лечения желудочных заболеваний;  
д) при кожных сыпях.
4. Назовите препараты и средства, соответствующие данным назначениям и областям применения:  
а) противоожоговое;  
б) жаропонижающее;  
в) противовоспалительное;  
г) сердечно – сосудистое;  
д) обезболивающее;  
е) перевязочное;  
ж) общеукрепляющее.
5. Чем отличается венозное кровотечение от артериального?  
6. Опишите ваши действия при оказании ДМП при переломе предплечья.

## Список литературы

1. Балабанов. И.В. Узлы. Москва 2014
2. Константинов Ю.С. , Степенев В.С. , Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов.- СПб., СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.
3. Расторгуев. М. М.; РИО ЦНИИОИЗ, - 2007, - 36.
4. Романенко В.П. Зеленый мир Кавказа-изд. «Снег», 2012.
5. Хачиков В. Лермонтов. Роковое лето 1941 года.- Пятигорск: Вестник Кавказа, 2013.
6. Хачиков В. Действительно хорош этот край. Пятигорск 2008
7. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России.-М.: ООО « Сам Полиграфист», 2015.
8. Кругов А.И. Ставропольский край в истории России. – ООО « ТИД Русское слово-РС»,2006.
9. Лахин А.Ф. ,Бызов Б.Е., Прицепя И.М. Топография- изд. «Парус» 2003.
10. Беккаев М.А. Национальные парки. Нальчик, Издательский центр «ЭЛЬ-ФА» - 2003
11. Маркелов Н.В. Кавказское Горное Общество- Пятигорск: «Снег», 2009.
12. Зюзин С.А., Хаширов А.В., Гориславский И.А. Первовосхождения на Эльбрус- Нальчик: изд. М. и В. Котляровых,2007.
13. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.В. Подготовка спортсменов в горных условиях, Москва СпортАкадемПресс 2001
14. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт , 2004.
15. Гогоберидзе Г.М. , Фесенко О.П., Толпаева Г.П. Литературное краеведение Ставрополя- Ставрополь, 2001.
16. Кузьминых Ю. Лазурно-яркий Пятигорья край.- изд.дом «Вечерний Ставрополь» ,2012.
17. Константинов. Ю.С. Детско-юношеский туризм. –М.; ФЦДЮТиК, 2006.
18. Хачиков В.А. Вечно юный и прекрасный Пятигорск.-изд. «Вестник Кавказа»,2000.
19. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд.2-е.- М.: ФЦДЮТиК, 2006.
20. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования.- М.: ФЦДЮТиК, 2005.
21. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд.2-е.- М.: ФЦДЮТиК, 200

### Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей.

1. Леонов П.Г. , Пашук Е. Г. Большой кавказ. Путеводитель. Москва 2010.
2. Балабанов И.В. Узлы.- Москва,2006.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК,2007
4. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования.- ФЦДЮТиК,2005.
5. Круго А.И. Задачник по краеведению.- Москва «Русское слово», 2006.
6. Крутецкая В.А. Правила здоровья о оказания первой помощи.-СПб.: Изд. дом «Литера»,2008
7. Куликов В.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М.:ФЦДЮТиК,2008.
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. Под ред. М.Я. Виленского.- М.: Просвещение,2002.



## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОГРАММЕ

### Основная литература

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России. М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015.
2. Биржаков М.Б. Безопасность в туризме. Москва-Санкт Петербург изд. «Невский фонд» Дом Герда, 2006.
3. Балабанов И.В. Узлы. Москва 2014.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ Турист, 2003.
5. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. М., ВЛАДОС, 2004.
6. Горский В.А. Методологические основы содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования. Дополнительное образование. 2003.
7. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. М., изд. «ГЭОТАР-Медиа», 2011.
8. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.В. Подготовка спортсменов в горных условиях. М., Спорт Академ Пресс, 2001.

### Дополнительная литература

9. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 2000.
10. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ «Турист», 1989.
11. Антропов К. Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 2016.
12. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. М., ФЦДЮТиК, 2007.
13. Беккаев М.А. Национальные парки. Нальчик, Издательский центр «Эльфа», 2003.
14. Волович В.Г. Академия выживания. М., ТОЛК, 1996.
15. Крючков А.А. История международного и отечественного туризма. М., ВШТГ, НОУ «Луч», 2006.
16. Константинов Ю.В., Куликов В.М. Словарь юного туриста. М., ФЦДЮТиК, 2008.
17. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М., ФЦДЮТиК, 2005.
18. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. М., ФЦДЮТиК, 2006.
19. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой помощи. СПб. Изд. дом «Литера», 2008.
20. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». М. Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
21. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
23. Маркелов Н.В. Кавказское горное общество. Пятигорск. «Снег», 2009.
24. Лахин А.Ф., Бызов Б.Е., Прицева И.М. Топография. СПб. «Парус», 2003.
25. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М. Физкультура и спорт. 2004.
26. Леонов П.Г., Пашук Е.Г. Большой Кавказ. Путеводитель. М.. 2010.
27. Усыкин Г.С. Очерки истории российского туризма. СПб.: Издательский дом

«Герда», 2014.

28. Швецова Е. Энциклопедия для мальчиков: выживания в любых ситуациях, на природе и в городе. М., Изд. АСТ, 2016.

29. Сборник нормативных документов по виду спорта «спортивный туризм». М., ФСТ России, 2014 .

### **Интернет ресурсы**

1. Подготовка и организация сложных походов. С. Болдырев, В. Жмуров, Е. Косарев  
[http://tyr-zo.narod.ru/liter/sl\\_turpohod/sl\\_turpohod5.htm](http://tyr-zo.narod.ru/liter/sl_turpohod/sl_turpohod5.htm)
2. Библиотека отчетов о горных походах. <http://www.mountain.ru/mkk/>
3. Библиотека отчетов о спортивных походах. <http://tlib.ru/>
4. Всероссийская библиотека туристских отчетов. <http://www.tourism.ru>
5. Сайт о путешествиях и спортивном туризме. <http://vide-supra.net/>
6. Литература о туризме. [http://tyr-zo.narod.ru/lit\\_zo.html](http://tyr-zo.narod.ru/lit_zo.html)

**Календарный учебный график 2022-23уч.г.**  
(стартовый) 1 год обучения «Дорогами Рудольфа Лейцингера»

N n/p	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	1	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Виды и формы туристской деятельности. Родственные виды активного отдыха, соревнования	ЦДТЭиТ	Беседа
2.	сентябрь	3	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие	1	Техника безопасности при проведении походов, занятий и соревнований	ЦДТЭиТ	Беседа
				Практическое занятие	1	Техника безопасности на скальном рельефе	Полигон №1	Тренировка на местности
3.	сентябрь	8	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Скалолазание, как вид спорта и, как вид активного отдыха. История, разновидности.	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
4.	сентябрь	10	13ч – 14ч 14ч - 16ч	Теоретическое занятие	2	История развития туризма в мире и в России	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
				Практическое занятие	1	Проведение теста по знанию путешественников и исследователей		
5.	сентябрь	15	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Правила скалолазания.	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
6	сентябрь	17	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие	1	Формы скального рельефа.	ЦДТЭи Т	Беседа
				Практическое занятие	1	Лазание на простом рельефе	Полигон №1	Тренировка на местности
7.	сентябрь	22	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Снаряжение, страховка, организация станций	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
8.	сентябрь	24	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Практическое занятие	1	Снаряжение, страховка, организация станций	Полигон №2	Тренировка на местности
					1	Закрепление навыков владения телом при траверсах. Гимнастическая страховка.		
9.	сентябрь	29	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Виды и способы страховки на сложном рельефе	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
10.	Октябрь	1	12ч - 16ч	Практическое занятие	4	Подготовка к однодневному походу. Личное снаряжение, пита-	г. Машук	Педагогическое наблюдение

						ние Поход выходного дня		
11.	Октябрь	6	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Виды походов	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
12	Октябрь	8	14ч - 16ч	Практическое занятие	2	Закрепление навыков владения телом при траверсах. Гимнастическая страховка.	Полигон №1	Тренировка на местности
13	Октябрь	13	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Воспитательное и познавательное значения активного отдыха.	ЦДТЭи Т	Беседа
14	Октябрь	15	14ч - 16ч	Практическое занятие	2	Отработка равновесия на микрозацепках и слэклейтеере.	Полигон №1	Тренировка на местности
15	Октябрь	20	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Карты, масштаб, определение расстояний, условные обозначения (топографические знаки)	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
16	Октябрь	22	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие	1	Карты, масштаб, определение расстояний, условные обозначения (топографические знаки) Топографическая съемка	ЦДТЭи Т	Тренировка на местности
				Практическое занятие	1		Полигон №3	
17	Октябрь	27	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Компас, азимут, ориентация карты.	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
18	Октябрь	29	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие	1	Компас, азимут, ориентация карты. Топографическая съемка	ЦДТЭи Т	Тренировка на местности
				Практическое занятие	1		Полигон №3	
19	Ноябрь	3	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Личное и групповое туристское снаряжение.	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
20	Ноябрь	5	14ч - 16ч	Практическое занятие	2	Участие в Топографическом ралли	Полигон №3	Результаты участия в соревнованиях
21	Ноябрь	10	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Опасности и техника безопасности в однодневном походе (дисциплина, дороги, отравления, разведение огня)	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
22	Ноябрь	12	11ч - 15ч	Практическое занятие	4	Подготовка к однодневному походу. Личное снаряжение, питание Поход выходного дня	г. Бештау	Педагогическое наблюдение
23	Ноябрь	17	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Гигиена. Контроль и самоконтроль самочувствия	ЦДТЭи Т	Беседа
24	Ноябрь	19	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие	1	Веревка – средство организации индивидуальной и групповой страховки. Вязка узлов.	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
				Практическое занятие	1			

25	Ноябрь	24	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Профилактика и предотвращение мозолей, потертостей. Подбор обуви	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, беседа
26	Ноябрь	26	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Веревка – средство организации индивидуальной и групповой страховки. Вязка узлов.	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
27	Декабрь	1	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Особенности здорового образа жизни	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, беседа
28	Декабрь	3	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Ожоги, отморожения: классификация, помощь, профилактика. Растяжения, вывихи. Первая помощь.	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
29	Декабрь	8	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Профилактика и первая помощь при укусах насекомых и ядовитых пресмыкающихся.	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
30	Декабрь	10	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Аптечка (походная и для тренировок), комплектация. Повязки, жгуты. Способы и правила наложения	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
31	Декабрь	15	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Выработка привычек здорового образа жизни	ЦДТЭи Т	Беседа
32	Декабрь	17	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Изготовление носилок	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
33	Декабрь	22	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	География КМВ	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
34	Декабрь	24	12ч – 15ч	Практическое занятие	3	Экскурсия: История образования КМВ и г. Пятигорска	Экскурсия по исторической части города	Беседа
35	Декабрь	29	16ч – 17ч	Практическое занятие	1	Промежуточная аттестация	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование
36	Январь	5	13ч – 14ч 14ч - 16ч	Практическое занятие	6	Передвижение по скалам средней трудности. Поход на вершину г. Змейка	Поход	Педагогическое наблюдение
37	Январь	12	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Битва за Кавказ 1942-1943 гг.	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
38	Январь	14	12ч – 15ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	3	Архитектура КМВ, Пятигорска	Экскурсия по исторической части города	Беседа
39	Январь	19	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Пушкинский Кавказ	ЦДТЭи Т	Беседа

40	Январь	21	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	3	Лермонтов на Кавказе и в Пятигорске	Экскурсия в музей	Педагогическое наблюдение, беседа
41	Январь	26	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Герои кавказских войн	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Январь	28	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Р. Лейцингер: Предприниматель и меценат. КГО, основатель детско-го туризма	Посещение музея ЦДТЭиТ	Педагогическое наблюдение, беседа
	Февраль	2	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Использование ледорубов, альпенштоков, трекинговых палок для передвижения и страховки. Самозадержание.	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Февраль	4	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Использование ледорубов, альпенштоков, трекинговых палок для передвижения и страховки. Самозадержание.	Полигон №1	Тренировка на местности
	Февраль	9	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Снаряжение и технические средства. Подбор, использование, уход и хранение	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Февраль	11	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Снаряжение и технические средства. Подбор, использование, уход и хранение Закрепление навыков скалолазания	ЦДТЭи Т Полигон №2	Педагогическое наблюдение, опрос Тренировка на местности
	Февраль	16	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Техника безопасности при проведении походов	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Февраль	18	09ч - 15ч	Практическое занятие	6	Восхождение на вершину г. Бештау	г. Бештау	Педагогическое наблюдение
	Февраль	25	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Зеленая аптека: а) лекарственные растения б) ядовитые растения в) съедобные растения	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Март	2		Теоретическое занятие	1	Подъемы и спуски спортивным способом. Снаряжение.	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Март	4	16ч – 17ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Подъемы и спуски спортивным способом. .	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Март	9	13ч – 14ч 14ч - 16ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Виды переправ: а) по бревну Вязка узлов	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Март	11	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Виды переправ: б) маятником	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос

	Март	16	13ч – 14ч 14ч - 16ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Виды переправ: в) преодоление услов. Болота Тренировка на местности	ЦДТЭи Т Полигон №2	Педагогическое наблюдение, опрос Тренировка на местности
	Март	18	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1 2	Виды переправ: г) параллельная переправа	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Март	25	13ч – 14ч 14ч - 16ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Виды переправ: д) навесная переправа Тренировка на местности	ЦДТЭи Т Полигон №3	Педагогическое наблюдение, опрос Тренировка на местности
	Март	30	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Подъемы и спуски по вертикальным перилам	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Апрель	1	13ч – 15ч	Практическое занятие	2	Подъемы и спуски по вертикальным перилам	Полигон №3	Тренировка на местности
	Апрель	6	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Техника безопасности при проведении соревнований	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Апрель	8	10ч – 13ч	Практическое занятие	3	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	Полигон №3	Результаты соревнований
	Апрель	13	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Снаряжение и технические средства. Подбор, использование, уход и хранение	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Апрель	15	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Организация и подготовка к 3-дневному походу выбор места бивуака установка палатки	ЦДТЭи Т Полигон №1	Педагогическое наблюдение, опрос
	Апрель	20	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Организация и подготовка к 3-дневному походу укладка рюкзака	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Апрель	22	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Организация и подготовка к 2-дневному походу снаряжение питание и приготовление пищи, посуда и горелки	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Апрель	27	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Организация и подготовка к 3-дневному походу	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Апрель	29	12ч – 20ч	Практическое занятие	8	Участие в трёхдневном походе «Акция Салют Победа!»	г. Бештау – г. Острая	Педагогическое наблюдение
	Апрель	30	08ч-16ч	Практическое занятие	8	Участие в трёхдневном походе «Акция Салют Победа!»	г. Бештау – г. Острая	Педагогическое наблюдение
	Май	4	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Передвижение по скалам средней трудности	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение

	Май	6	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Практическое занятие	2	Закрепление навыков скалолазания	ЦДТЭи Т Полигон №1	Тренировка на местности
	Май	13	13ч – 14ч 14ч - 16ч	Практическое занятие	2	Техника безопасности на скальном рельефе Отработка равновесия на микрозацепках и слэклейтере	ЦДТЭи Т Полигон №1	Тренировка на местности
	Май	18	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Повторение материала	ЦДТЭи Т	Педагогическое наблюдение, опрос
	Май	20	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Практическое занятие	2	Отработка навыков	ЦДТЭи Т Полигон №1	Тренировка на местности
	Май	25	16ч – 17ч	Теоретическое занятие	1	Итоговая аттестация	ЦДТЭи Т	Результаты аттестации
	Май	27	13ч – 14ч 14ч - 15ч	Практическое занятие	2	Итоговая аттестация	ЦДТЭи Т Полигон №1	Результаты аттестации