Управление образования администрации Борисовского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Борисовский Дом творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от 02 сентября 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Борисовский Дом творчества»
_____ Е. Н. Лавро
Приказ от «02» сентября 2025 г. № 31

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Туризм»
туристско-краеведческой направленности

Возраст обучающихся – 10-16 лет
Объем программы: 576 часов
Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:
Лузанова Ольга Игоревна
педагог дополнительного образования

Борисовка
2025

Раздел 1 - Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туризм» разработана на основе авторской программы «Юные судьи туристских соревнований» под редакцией: Ю.С. Константинова, заслуженного учителя Российской Федерации, д.п.н., директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения и учебного пособия И.И. Махов, В.И. Махов «Туризм на уроках физической культуры» г. Белгород 2012г, авторская программа комплексной туристско-краеведческой подготовки (авторы А.Евтушенко, И.Стороженко), опубликованной в сборнике авторских программ дополнительного образования детей (Москва: Народное образование, - 2002) и с учетом современных требований, на основе следующих нормативных документов:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 - р);
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296);
- ✓ Нормативно-правовое обеспечение МБУ ДО «Борисовский Дом творчества».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туризм» рассчитана на 3 года обучения, причем практические занятия составляют большую часть программы, имеет туристско-краеведческую направленность, разработана для детей 10-16 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых

знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Уровень сложности программы: стартовый (ознакомительный).

Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций, овладению навыками поведения в природе.

Новизна данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым обучающимся.

Педагогическая значимость программы заключается в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

Адресат программы Программа рассчитана на детей в возрасте 10-16 лет, проявляющих интерес к занятиям.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является базовым т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения.

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно - ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности.
2. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в

достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.

4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- гуманистический подход к образованию;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся;
- деятельностный подход в обучении;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения – 576.
Срок реализации программы составляет 3 года
Режим занятий 1 – й год обучения два раза в неделю по 2 академических часа;
2 – й, 3 – й года обучения два раза в неделю по 3 академических часа.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Рекомендуемый минимальный состав группы **первого года обучения** – 15 человек, **второго года** – не менее 10 человек, **в последующие годы** – не менее 8 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

При реализации данной программы применяются разнообразные **формы и методы работы**.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, со-

ревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, сборов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы:

1. практические занятия
2. игровые программы
3. спортивные тренировки
4. полигоны
5. соревнования
6. зачётные занятия

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

В течение всего периода обучения на каждом из годов обучения проводится текущая аттестация, в конце каждого года проводится промежуточная аттестация. В процессе аттестации проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практические (итоги участия в соревнованиях и выполнению спортивных разрядов в течение года обучения). В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- обучение жизненно важным двигательным действиям;
- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Белгородчины и её природе;

- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;
- воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание у юных туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
3. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
4. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

1.3. Планируемые результаты

При реализации программы полученные знания позволяют обучающимся лучше адаптироваться в условиях социальной среды, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

К концу первого года обучения

Предметные результаты:

Все обучающиеся после 1 года обучения должны иметь опыт участия в 2-х дневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы.
- Умение ориентироваться по карте и компасу.
- Умение оказывать первую медицинскую помощь.
- Умение организовывать походный быт.
- Знание основы топографии и ориентирования.

Личностные результаты:
- Формирование чувства гордости за свою родину.
-. Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).
- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково - символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

К концу второго года обучения

Предметные результаты:

После второго года обучения обучающиеся могут совершать многодневный поход.
- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения.
- Уметь выполнять различные вязки узлов.
- Уметь наводить самостоятельно переправы.
- Уметь организовать однодневный поход.
- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах.
- Самостоятельно участвовать в ориентировании.

Личностные результаты:

Формирование следующих умений.
- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
-. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.
- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению.

- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания.

Метапредметные результаты:

Формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
-Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

К концу третьего года обучения

Предметные результаты:

Возможное участие в категорийном многодневном походе, либо в многодневном ПС, с последующим участием в районных соревнованиях.
- Умение самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода.
- Умение самостоятельно разрабатывать маршрут похода.
- Умение работать по должностям в группе.
- Умение ориентироваться на местности в различных условиях.
- Умение применять способы транспортировки пострадавшего.
- Умение выживать в экстремальных условиях.
- Умение определять размеры водоёмов.
- Умение применять различные переправы через реки.
- Умение применять свои знания в различных соревнованиях.
- Умение самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

Личностные результаты:

Формирование следующих умений.

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина.
-. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.
- Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире.
- Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению.

- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта, нравственное сознание.
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания, включая эстетику быта, спорта, творчества.

Метапредметные результататы:

Формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Овладение умением продуктивно взаимодействовать.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Овладение навыками познавательной, учебно - исследовательской и проектной деятельности.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
- Использование знаково - символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

1.4. Содержание программы
Учебный план

Год обучения	1 год			2 год			3 год		
Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Введение. Техника безопасности.	2	2	0	3	3	0	3	3	0
Основы туристской подготовки	60	20	40	75	15	60	72	12	60
Топография и ориентирование	18	10	8	27	9	18	33	3	30
Краеведение	6	4	2	27	6	21	18	3	15
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение	14	6	8	18	6	12	9	3	6

безопасности									
Общая и специальная физическая подготовка	44	4	40	54	6	48	57	3	54
Начальная судейская подготовка	0	0	0	12	9	3	24	9	15
ИТОГО:	**144**	**46**	**98**	**216**	**54**	**162**	**216**	**36**	**180**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	**Введение. Техника безопасности (2 часа)**	**2**	**2**	**-**
2.	**Основы туристской подготовки (60 часов)**			
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
2.2	Воспитательная роль туризма	2	1	1
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
2.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
2.5	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6
2.6	Питание в туристском походе	4	2	2
2.7	Туристские должности в группе	2	1	1
2.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	8	2	6
2.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	2	2
2.10	Подведение итогов туристского похода	4	2	2
2.11	Туристские слеты и соревнования	14	2	12
		60	**20**	**40**
3.	**Топография и ориентирование (18 часов)**			
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
3.2.	Условные знаки	6	4	2

3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
3.4.	Компас. Работа с компасом	2	1	1
3.5.	Измерение расстояний	2	1	1
3.6.	Способы ориентирования	2	1	1
3.7.	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
		18	**10**	**8**
4. Краеведение (6 часов)				
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2	-
4.3.	Изучение района путешествия	2	1	1
		6	**4**	**2**
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (14 часов)				
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
5.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2
		14	**6**	**8**
6. Общая и специальная физическая подготовка (44 часа)				
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-
6.3	Общая физическая подготовка	22	-	22
6.4	Специальная физическая подготовка	18	-	18
		44	**4**	**40**
ИТОГО за период обучения:		**144**	**46**	**98**

Зачетный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) - вне сетки часов.

Содержание первого года обучения

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (2 часа).

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Техника безопасности и правила поведения при проведении занятий, соревнований, слетов, сборов, походов.

Раздел 2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (60 часов)

2.1. Туристские путешествия, история развития туризма (2 часа).

Теория. Зарождение туризма в дореволюционной России и во всем мире, первые походы. Зарождение спортивного туризма. Виды туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и вело туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.
Форма занятия: рассказ, ознакомление.
Методы и приемы: объяснительно-иллюстративный, инструктаж.
Оборудование: плакаты по технике безопасности.
Формы подведения итогов: опрос

2.2.Воспитательная роль туризма (2 часа).

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.
Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.
Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.
Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.
Практика. Общественно -полезная работа.
Форма проведения занятия: рассказ, ознакомление.
Методы и приемы: объяснительно-иллюстративный, аналитический.
Оборудование: презентация, просмотр фотографий
Формы подведения итогов: опрос.

2.3. Личное и групповое туристское снаряжение (6 часов).

Теория. Личное снаряжение туриста пешеходника, перечень основных предметов: рюкзак (типы рюкзаков, оборудование рюкзака), коврик, сидушка, накидки, одежда и обувь, умывальные принадлежности и пр. Правила ухода за личным снаряжением. Ремонт снаряжения. Правила укладки рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Групповое снаряжение туристов: палатки, спальники, костровое снаряжение, тенты,

аптечка, ремонтный набор, хозяйственный набор и т. д. Ремонт снаряжения. Тип палаток и их постановка. Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы и требования к ним. ***Практические занятия.*** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.
Форма занятия: ознакомление, практические занятия, зачетные занятия.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: презентация, рюкзаки, спальники, палатки, ремнабор.
Формы подведения итогов: теоретические и практические зачеты.

2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (6 часов).

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.
Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.
Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.
Уборка места лагеря перед уходом группы.
Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.
Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).
Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.
Организация ночлегов в помещении.
Правила купания.
Практические занятия. Установка и снятие палатки. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.
Форма занятия: ознакомление, практические занятия, зачетные занятия.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: презентация, рюкзаки, спальники, палатки, ремнабор.
Формы подведения итогов: теоретические и практические зачеты.

2.5. Подготовка к походу, путешествию (8 часов).

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.
Форма занятия: ознакомление, практические занятия, работа с книгой.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: презентация, рюкзаки, спальники, палатки, ремнабор, посуда, карта Борисовского района, книги.
Формы подведения итогов: тестирование.

2.6. Питание в туристском походе (4 часа).

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.
Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.
Форма занятия: беседа, практические занятия,.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: презентация, костровое оборудование, продукты для приготовления первого блюда.
Формы подведения итогов: сборы.

2.7. Туристские должности в группе (2 часа).

Теория. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.
Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.
Форма занятия: дискуссия.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: презентация.
Формы подведения итогов: опрос.

2.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий (8 часов).

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.
Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.
Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.
Форма занятия: спортивная тренировка.
Методы и приемы: групповой, поточный.
Инвентарь и оборудование: презентация.
Формы подведения итогов: однодневный поход выходного дня.

2.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (4 часа).
Теория. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.
Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.
Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Отработка вязки простейших узлов.
Форма занятия: беседа, тренировка.
Методы и приемы: групповой, индивидуальный.
Инвентарь и оборудование: веревка 10мм (прусики) для вязки узлов.
Формы подведения итогов: зачетные занятия.

2.10. Подведение итогов похода (4 часа).
Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.
Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.
Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных

кабинетов.
Форма занятия: практические занятия, беседа.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: фотоаппарат.
Формы подведения итогов: отчет о походе, творческая работа.

2.11.1. Туристские слеты и соревнования. Положения о туристских слетах и соревнованиях (4 часа).
Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация.
Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях школы.
Форма занятия: спортивные соревнования.
Методы и приемы: практические.
Инвентарь и оборудование: личное и командное снаряжение, фотоаппарат.
Формы подведения итогов: участие в туристских соревнованиях.

2.11.2. Туристские слеты и соревнования. Виды соревнований, инвентарь и оборудование (6 часов).
Теория. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения.
Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях школы.
Форма занятия: спортивные соревнования.
Методы и приемы: практические.
Инвентарь и оборудование: личное и командное снаряжение, фотоаппарат.
Формы подведения итогов: участие в туристских соревнованиях.

2.11.3. Туристские слеты и соревнования. Меры безопасности при проведении слетов и соревнований (4 часа).
Теория. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.
Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях школы.
Форма занятия: спортивные соревнования.
Методы и приемы: практические.
Инвентарь и оборудование: личное и командное снаряжение, фотоаппарат.
Формы подведения итогов: участие в туристских соревнованиях.

Раздел 3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ (18 часов)

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте (2 часа).
Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном

хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.
Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.
Масштабы спортивной карты.
Способы и правила копирования карт.
Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.
Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.
Форма занятия: беседа, игровая программа.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: презентация, топографические карты.
Формы подведения итогов: теоретические и практические зачеты, опрос.

3.2. Условные знаки (6 часов).

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.
Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
Форма занятия: беседа, полигоны, игры.
Методы и приемы: словесные, наглядные, практические.
Инвентарь и оборудование: презентация, топографические карты, карточки-задания. Топознаки.
Формы подведения итогов: мини-соревнования.

3.3. Ориентирование по горизонту, азимут (2 часа).

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.
Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.
Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.
Форма занятия: беседа, упражнения, игры.
Методы и приемы: словесные, наглядные, практические.
Инвентарь и оборудование: презентация, топографические карты, карточки-задания.
Формы подведения итогов: мини-тестирование.

3.4. Компас. Работа с компасом (2 часа).

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.
Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.
Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).
Форма занятия: беседа, упражнения, игры.
Методы и приемы: словесные, наглядные, практические.
Инвентарь и оборудование: презентация, компас, топографические карты, карточки-задания.
Формы подведения итогов: мини-тестирование.

3.5. Измерение расстояний (2 часа).

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.
Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.
Практические занятия.
Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний

по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.
Форма занятия: беседа, упражнения, игры.
Методы и приемы: словесные, наглядные, практические.
Инвентарь и оборудование: презентация, компас, топографические карты, карточки-задания, рулетка.
Формы подведения итогов: теоретические и практические зачеты.

3.6. Способы ориентирования (2 часа).
Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир- цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).
Протокол движения.
Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.
Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.
Форма занятия: беседа, упражнения, полигон.
Методы и приемы: словесные, наглядные, практические.
Инвентарь и оборудование: компас, топографические карты, карточки-задания.
Формы подведения итогов: прохождение мини-маршрута по легенде.

3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (2 часа).
Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.
Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света

в ночное время.
Практические занятия. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.
Форма занятия: беседа, упражнения, полигон.
Методы и приемы: словесные, наглядные, практические.
Инвентарь и оборудование: компас, топографические карты, карточки-задания.
Формы подведения итогов: выполнение практических зачетов.

Раздел 4. КРАЕВЕДЕНИЕ (6 часов)

4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (2 часа).

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.
Практические занятия. Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.
Форма занятия: рассказ, дискуссия.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: презентация. Карта Белгородской области. Учебник «Белгородоведение».
Формы подведения итогов: викторина.

4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (2 часа).

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.
Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.
Форма занятия: рассказ, экскурсия.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: презентация, карта Белгородской области, учебник «Белгородоведение».

Формы подведения итогов: экскурсия.

4.3. Изучение района путешествия (2 часа).

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Форма занятия: рассказ, экскурсия.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: презентация, карта Белгородской области, учебник «Белгородоведение».

Формы подведения итогов: доклады.

Раздел 5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ (14 часов)

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (2 часа).

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Форма занятия: рассказ, выполнение комплекса гимнастики.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: плакаты.

Формы подведения итогов: опрос.

5.2. Походная медицинская аптечка (2 часа).

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.
Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимость от хронических заболеваний.
Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.
Форма занятия: рассказ, выполнение комплекса гимнастики.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: плакаты, медицинская аптечка.
Формы подведения итогов: опрос, мини-тестирование.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (6 часов).
Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.
Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.
Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).
Форма занятия: рассказ, учебно-тренировочные упражнения.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: плакаты, медицинская аптечка.
Формы подведения итогов: опрос, мини-тестирование.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего (4 часа).
Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.
Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.
Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Форма занятия: рассказ, учебно-тренировочные упражнения.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: плакаты, презентация, медицинская аптечка,
Формы подведения итогов: опрос, мини-тестирование.

Раздел 6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (44 часа)

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (2 часа)

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. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.
Форма занятия: рассказ, учебно-тренировочные упражнения.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: плакаты, презентация, учебник ОБЖ.
Формы подведения итогов: опрос, мини-тестирование.

6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 часа).

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.
Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. ***Форма занятия***: рассказ, дискуссия.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: плакаты, презентация, учебник ОБЖ.
Формы подведения итогов: опрос, прохождение врачебного контроля.

6.3. Общая физическая подготовка (22 часа)

6.3.1. Развитие физических, моральных и волевых качеств туристов (6 часов).

Теория. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.
Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.
Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.
Форма занятия: спортивная тренировка.
Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.
Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.
Формы подведения итогов: мини-тестирование.

6.3.2. Совершенствование физической подготовки туристов (8 часов).
Теория. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.
Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.
Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.
Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.
Форма занятия: спортивная тренировка.
Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.
Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.
Формы подведения итогов: мини-тестирование.

6.3.3. Индивидуальная нагрузка туристов (8 часов).
Теория. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.
Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.
Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.
Форма занятия: спортивная тренировка.
Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.
Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.
Формы подведения итогов: мини-тестирование.

6.4. Специальная физическая подготовка (18 часов).

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Форма занятия: спортивная тренировка.

Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Формы подведения итогов: тестирование уровня физической подготовленности.

Теория. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Форма занятия: спортивная тренировка.

Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Формы подведения итогов: тестирование уровня физической подготовленности.

МИНИМУМ

знаний, умений и навыков членов туристского объединения при завершении 1-й год обучения – освоение базовой программы[1]

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Введение. Техника безопасности.			
2. Основы туристской подготовки			

[1] - рекомендуем минимум знаний, умений и навыков членов туристского объединения при завершении последующих лет обучения определять применительно к условиям деятельности конкретного учреждения

2.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
2.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
2.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
2.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
2.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
2.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
2.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода

2.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
2.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
2.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
2.11.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
3. Топография и ориентирование			
3.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
3.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
3.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
3.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса

3.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
3.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
3.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
4. Краеведение			
4.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
4.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
4.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений

4.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
5.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
6. Общая и специальная физическая подготовка			
6.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	

6.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
6.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
6.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

В конце первого года обучения учащиеся должны совершить поход третьей степени.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Введение. Техника безопасности (3часа)		**3**	**3**	**-**
Раздел 2. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм) (75 часов)				
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	-
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	9	1	8
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9	1	8
2.4.	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8
2.5.	Питание в туристском походе	6	1	5
2.6.	Туристские должности в группе	3	1	2
2.7.	Техника и тактика в туристском походе	9	1	8
2.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	1	5
2.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	6	1	5

2.10	Действия группы в аварийных ситуациях	12	1	11
2.11	Подведение итогов туристского путешествия	3	3	-
		75	**15**	**60**
Раздел 3. Топография и ориентирование (27 часов)				
3.1	Топографическая и спортивная карта Условные знаки	9	3	6
3.2	Компас. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимуту	6	2	4
3.3	Измерение расстояний	3	1	2
3.4	Способы ориентирования	3	1	2
3.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2
3.6	Соревнования по ориентированию	3	1	2
		27	**9**	**18**
Раздел 4. Краеведение (27 часов)				
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	15	2	13
4.2	Изучение района путешествия	9	3	6
4.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2
		27	**6**	**21**
Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (18 часов)				
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	9	3	6
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2
		18	**6**	**12**
Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка (54 часа)				

6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	3	-
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
6.3	Общая физическая подготовка	33	1	32
6.4	Специальная физическая подготовка	15	1	14
		54	**6**	**48**
Раздел 7. Начальная судейская подготовка (12 часов)				
7.1	Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Правила туристских соревнований.	6	5	1
7.2	Работа судей на этапах. Работа службы дистанции соревнований. Работа служб старта и финиша. Работа службы секретариата и информации. Методика судейства отдельных видов.	6	4	2
		12	**9**	**3**
ИТОГО за период обучения:		**216**	**54**	**162**

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) - вне сетки часов.

Содержание второго года обучения

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (3часа)

Раздел 2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (75 часов).

2.1. Туристские путешествия. История развития туризма (3 часа).

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. Знакомство с туристами–земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный,

спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Форма занятия: рассказ, ознакомление.

Методы и приемы: объяснительно-иллюстративный, инструктаж.

Оборудование: плакаты по технике безопасности.

Формы подведения итогов: опрос.

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение (9 часов).

Теория. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Форма занятия: ознакомление, практические занятия, зачетные занятия.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: презентация, рюкзаки, спальники, палатки, ремнабор.

Формы подведения итогов: теоретические и практические зачеты.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (9 часов).

Теория. Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

— безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

— комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. 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.

Практические занятия.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Форма занятия: ознакомление, практические занятия, зачетные занятия.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: презентация, рюкзаки, спальники, палатки, ремнабор.

Формы подведения итогов: теоретические и практические зачеты.

2.4. Подготовка к походу, путешествию (9 часов).

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия.

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Форма занятия: ознакомление, практические занятия, работа с книгой.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: презентация, рюкзаки, спальники, палатки, ремнабор, посуда, карта Борисовского района, книги.

Формы подведения итогов: тестирование.

2.5. Питание в туристском походе (6часов).

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.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Форма занятия: беседа, практические занятия.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: презентация, костровое оборудование, продукты для приготовления первого блюда.
Формы подведения итогов: сборы.

2.6. Туристские должности в группе (3 часа).

Теория. Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

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.

Практические занятия.

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.
Форма занятия: дискуссия.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: презентация.
Формы подведения итогов: опрос.

2.7. Техника и тактика в туристском походе (9 часов).

Теория. Понятие о тактике в туристском походе.

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.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

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 серпантином 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: простой и двойной проводник, 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.

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Форма занятия: спортивная тренировка.
Методы и приемы: групповой, поточный.
Инвентарь и оборудование: презентация.
Формы подведения итогов: однодневный поход выходного дня.

2.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (6 часов).

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.

Практические занятия.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Форма занятия: беседа, тренировка.

Методы и приемы: групповой, индивидуальный.

Инвентарь и оборудование: веревка 10мм (прусики) для вязки узлов.

Формы подведения итогов: зачетные занятия.

2.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе (6 часов).

Теория. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется

несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Форма занятия: рассказ, дискуссия.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: плакаты, презентация, учебник ОБЖ.

Формы подведения итогов: опрос, прохождение врачебного контроля.

2.10. Действия группы в аварийных ситуациях (12 часов).

Теория. Характеристика условий, затрудняющих нормальные движения и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково–спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Форма занятия: беседа, тренировка.

Методы и приемы: групповой, индивидуальный.

Инвентарь и оборудование: веревка 10мм (прусики) для вязки узлов.

Формы подведения итогов: зачетные занятия.

2.11. Подведение итогов туристского путешествия (3 часа).

Теория. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

Форма занятия: практические занятия, беседа.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: фотоаппарат.

Формы подведения итогов: отчет о походе, творческая работа.

Раздел 3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ (27 часов)

3.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки. (9 часов).

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Форма занятия: беседа, игровая программа.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: презентация, топографические карты.

Формы подведения итогов: теоретические и практические зачеты, опрос.

3.2. Компас. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимуту. (6 часов).

Теория. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через

контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.
Форма занятия: беседа, упражнения, игры.
Методы и приемы: словесные, наглядные, практические.
Инвентарь и оборудование: презентация, компас, топографические карты, карточки-задания.
Формы подведения итогов: мини-тестирование.

3.3. Измерение расстояний (3 часа).

Теория. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.
Форма занятия: беседа, упражнения, полигон.
Методы и приемы: словесные, наглядные, практические.
Инвентарь и оборудование: компас, топографические карты, карточки-задания.
Формы подведения итогов: выполнение практических зачетов.

3.4. Способы ориентирования (3 часа).

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.

Практические занятия.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.
Форма занятия: беседа, упражнения, полигон.
Методы и приемы: словесные, наглядные, практические.
Инвентарь и оборудование: компас, топографические карты, карточки-задания.
Формы подведения итогов: участие в соревнованиях по ориентированию.

3.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (3 часа).

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.

Практические занятия.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.
Форма занятия: спортивные соревнования.
Методы и приемы: практические.
Инвентарь и оборудование: личное и командное снаряжение, фотоаппарат.
Формы подведения итогов: участие в туристических соревнованиях.

3.6. Соревнования по ориентированию (3 часа).

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по

ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Форма занятия: беседа, упражнения, полигон.

Методы и приемы: словесные, наглядные, практические.

Инвентарь и оборудование: компас, топографические карты, карточки-задания.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях по ориентированию.

Раздел 4. КРАЕВЕДЕНИЕ (27 часов)

4.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (15 часов).

Теория. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия.

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Форма занятия: рассказ, дискуссия.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: презентация. Карта Белгородской области. Учебник «Белгородоведение».

Формы подведения итогов: викторина.

4.2. Изучение района путешествия (9 часов).

Теория. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей,

природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

Практические занятия.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Форма занятия: рассказ, экскурсия.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: презентация, карта Белгородской области, учебник «Белгородоведение».

Формы подведения итогов: разработанный маршрут путешествия.

4.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (3 часа).

Теория. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео – и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия.

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

Форма занятия: рассказ, экскурсия, фото-видеосъемка,

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: фотокамера, карта маршрута, учебник «Белгородоведение».

Формы подведения итогов: разработанный маршрут путешествия.

Раздел 5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ (18 часов)

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (3 часа).

Теория. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Форма занятия: рассказ, выполнение комплекса гимнастики.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: плакаты.
Формы подведения итогов: опрос.

5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений (3 часа).

Теория. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

Форма занятия: рассказ, учебно-тренировочные упражнения.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: плакаты, медицинская аптечка.
Формы подведения итогов: опрос, мини-тестирование.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (9 часов).

Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей,

беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия.

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Форма занятия: рассказ, учебно-тренировочные упражнения.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: плакаты, медицинская аптечка.
Формы подведения итогов: опрос, мини-тестирование.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего (3 часа).

Теория. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Форма занятия: рассказ, учебно-тренировочные упражнения.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: плакаты, презентация, медицинская аптечка,
Формы подведения итогов: опрос, мини-тестирование.

Раздел 6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (54 часа)

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений (3 часа).

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.

6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (3 часа.)

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

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Форма занятия: рассказ, учебно-тренировочные упражнения.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: плакаты, презентация, медицинская аптечка,
Формы подведения итогов: опрос, мини-тестирование.

6.3. Общая физическая подготовка (9 часов).

Практические занятия.

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

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

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Форма занятия: спортивная тренировка.

Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: Мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Формы подведения итогов: тестирование уровня физической подготовленности.

6.3. Общая физическая подготовка (9 часов).

Практические занятия.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты.

Форма занятия: спортивная тренировка.

Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Формы подведения итогов: тестирование уровня физической подготовленности.

6.3. Общая физическая подготовка (9 часов).

Практические занятия.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Элементы акробатики.

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Форма занятия: спортивная тренировка.

Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические

коврики, гимнастическое оборудование, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.
Формы подведения итогов: тестирование уровня физической подготовленности.

6.3. Общая физическая подготовка (6 часов).

Практические занятия.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Спортивные игры: русская лапта, футбол, волейбол.

Форма занятия: спортивная тренировка.
Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.
Инвентарь и оборудование: набивные мячи, гантели, гранаты, рулетка, оборудование для прыжков в высоту, мячи: волейбольные, футбольные, бита, теннисный мяч.
Формы подведения итогов: тестирование уровня физической подготовленности.

6.4. Специальная физическая подготовка (15 часов).

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное про бегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с об беганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание

и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. 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. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Форма занятия: спортивная тренировка.

Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Формы подведения итогов: тестирование уровня физической подготовленности.

Раздел 7. НАЧАЛЬНАЯ СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)

7.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований (6 часов).

Теория. Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия.

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Правила туристских соревнований

Теория. Правила организации и проведения туристских соревнований

учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Практические занятия.

Соревнования по видам туризма.

Форма занятия: спортивная тренировка.

Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Формы подведения итогов: тестирование уровня физической подготовленности.

7.2. Работа службы дистанции соревнований (6 часов).

Теория. Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практические занятия.

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

Форма занятия: спортивная тренировка.

Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Формы подведения итогов: тестирование уровня физической подготовленности.

Работа судей на этапах

Теория. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов

правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

Практические занятия.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. ***Форма занятия***: спортивная тренировка.

Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Формы подведения итогов: тестирование уровня физической подготовленности.

Работа службы секретариата и информации

Теория. Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практические занятия.

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. ***Форма занятия***: спортивная тренировка.

Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Формы подведения итогов: тестирование уровня физической подготовленности.

Работы служб старта и финиша

Теория. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практические занятия.

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

Форма занятия: спортивная тренировка.

Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.
Формы подведения итогов: тестирование уровня физической подготовленности.

Методика судейства отдельных видов

Теория. Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия.

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Форма занятия: спортивная тренировка.
Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.
Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.
Формы подведения итогов: тестирование уровня физической подготовленности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение. Техника безопасности (3 часа)		**3**	**3**	**-**
2. Туристская подготовка (72 часа)				
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	9	2	7
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	1	11
2.3	Подготовка к походу, путешествию	9	2	7
2.4	Питание в туристском походе	6	2	4
2.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16
2.6	Подведение итогов туристского путешествия	9	2	7
2.7	Особенности других видов туризма	9	1	8
		72	**12**	**60**
3. Топография и ориентирование (33 часа)				
3.1	Топографическая и спортивная карта	9	1	8

3.2	Ориентирование в сложных условиях	6	1	5
3.3	Соревнования по ориентированию	18	1	17
		33	**3**	**30**
4. Краеведение (18 часов)				
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	9	1	8
4.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	9	2	7
		18	**3**	**15**
5. Обеспечение безопасности (9 часов)				
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
5.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	3	1	2
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	3	1	2
		9	**3**	**6**
6. Общая и специальная физическая подготовка (57 часов)				
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	2	1
6.2	Общая физическая подготовка	24	-	24
6.3	Специальная физическая подготовка	30	1	29
		57	**3**	**54**
7. Начальная судейская подготовка (24 часа)				
7.1	Организация и судейство вида «Топографическая съемка»	3	2	1
7.2	Организация и судейство вида «Ориентирование»	3	1	2
7.3	Организация и судейство вида «Туристская техника»	3	1	2
7.4	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»	3	1	2
7.5	Организация и судейство вида «Туристские навыки»	3	1	2
7.6	Организация и судейство конкурсов и незачетных видов	3	1	2

7.7	Организация и судейство вида «Туристский поход»	3	1	2
7.8	Организация и судейство вида «Поисково–спасательные работы»	3	1	2
		24	**9**	**15**
Итого за период обучения		**216**	**36**	**180**

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) - вне сетки часов

Содержание 3 года обучения

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (3 часа).

Раздел 2. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (72 часа).

2.1. Личное и групповое туристское снаряжение (9 часов).

Теория. Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практические занятия.

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Форма занятия: рассказ, ознакомление.

Методы и приемы: объяснительно-иллюстративный, инструктаж.

Оборудование: плакаты по технике безопасности, личное и командное снаряжение.

Формы подведения итогов: опрос, зачетные соревнования.

2.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги (12 часов)

Теория. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия.

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Форма занятия: ознакомление, практические занятия, зачетные занятия.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: презентация, рюкзаки, спальники, палатки, ремнабор.

Формы подведения итогов: теоретические и практические зачеты.

2.3. Подготовка к походу, путешествию (9 часов).

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования заброс ок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково–спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия.

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов–графиков и маршрутов учебно–тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Форма занятия: ознакомление, практические занятия, работа с книгой.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: презентация, рюкзаки, спальники, палатки, ремнабор, посуда, карта Борисовского района, книги.

Формы подведения итогов: тестирование.

2.4. Питание в туристском походе (6 часов).

Теория. Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практические занятия.

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

Форма занятия: беседа, практические занятия,.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: презентация, костровое оборудование, продукты для приготовления первого блюда.

Формы подведения итогов: сборы.

2.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (18 часов).

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 страховка при организации переправ и движении по снежникам..

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Форма занятия: спортивная тренировка.

Методы и приемы: групповой, поточный.

Инвентарь и оборудование: презентация.

Формы подведения итогов: однодневный поход выходного дня.

2.6. Подведение итогов похода (9 часов).

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

2.7. Особенности других видов туризма (по выбору) (9 часов).

Теория. Особенности подготовки похода. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе.

Практические занятия.

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

Форма занятия: спортивные соревнования.

Методы и приемы: практические.

Инвентарь и оборудование: личное и командное снаряжение, фотоаппарат.

Формы подведения итогов: участие в туристических соревнованиях.

Раздел 3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ (33 часа).

3.1. Топографическая и спортивная карта (9 часов).

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Форма занятия: беседа, игровая программа.

Методы и приемы: словесные, наглядные.

Инвентарь и оборудование: презентация, топографические карты.

Формы подведения итогов: теоретические и практические зачеты, опрос.

3.2. Ориентирование в сложных условиях (6 часов).

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.

Практические занятия.

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

Форма занятия: беседа, упражнения, полигон.

Методы и приемы: словесные, наглядные, практические.

Инвентарь и оборудование: компас, топографические карты, карточки-задания.

Формы подведения итогов: выполнение практических зачетов.

3.3. Соревнования по ориентированию (18 часов)

Теория. Подготовка к участию в соревнованиях. 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.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Форма занятия: беседа, упражнения, полигон.

Методы и приемы: словесные, наглядные, практические.

Инвентарь и оборудование: компас, топографические карты, карточки-задания.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях по ориентированию.

Раздел 4. КРАЕВЕДЕНИЕ (18 часов).

4.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. (9 часов).

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.

Практические занятия.

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.
Форма занятия: рассказ, дискуссия.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: презентация. Карта Белгородской области. Учебник «Белгородоведение».
Формы подведения итогов: викторина, посещение краеведческого музея п. Борисовка.

4.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (9 часов).

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 фотосъемка, 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.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия.

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. Работа среди местного населения.
Форма занятия: рассказ, поход, фото-видеосъемка,
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: фотокамера, карта маршрута, учебник «Белгородоведение».
Формы подведения итогов: отчет о проведенном походе .

Раздел 5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ (18 часов).

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (3 часа).

Теория. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие.

Освоение приемов массажа.

Форма занятия: рассказ, выполнение комплекса гимнастики.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: плакаты.
Формы подведения итогов: выполнение массажа.

5.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий (3 часа).

Теория. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково–спасательного отряда, проведение поисково–спасательных работ.

Практические занятия.

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Форма занятия: рассказ, учебно-тренировочные упражнения.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: плакаты, медицинская аптечка.
Формы подведения итогов: опрос, мини-тестирование.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего (3 часа).

Теория. Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Форма занятия: рассказ, учебно-тренировочные упражнения.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: плакаты, презентация, медицинская аптечка,
Формы подведения итогов: опрос, мини-тестирование.

Раздел 6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (57 часов)

6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм (3 часа).

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.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

6.2. Общая физическая подготовка (24 часа).

Практические занятия.

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

акробатики.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями.

Форма занятия: спортивная тренировка.

Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Формы подведения итогов: мини-тестирование.

Общая физическая подготовка

Практические занятия.

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.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Форма занятия: спортивная тренировка.

Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: скакалки, кегли, гантели, гимнастическое оборудование, гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Формы подведения итогов: мини-тестирование.

Общая физическая подготовка

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями.

Легкая атлетика.

Форма занятия: спортивная тренировка.

Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: гимнастические коврики, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Формы подведения итогов: мини-тестирование.

6.3. Специальная физическая подготовка (30 часов).

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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. 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.
Форма занятия: спортивная тренировка.
Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.
Инвентарь и оборудование: скакалки, командное снаряжение.
Формы подведения итогов: зачетные упражнения.

Специальная физическая подготовка

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.
Форма занятия: спортивная тренировка.
Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.
Инвентарь и оборудование: командное снаряжение.
Формы подведения итогов: поход выходного дня.

Специальная физическая подготовка

Практические занятия.

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.
Форма занятия: спортивная тренировка.
Методы и приемы: словесные, игровые, соревновательные.
Инвентарь и оборудование: командное снаряжение.
Формы подведения итогов: участие в соревнованиях.

Раздел 7. НАЧАЛЬНАЯ СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА (24 часа).

7.1. Организация и судейство вида «Топографическая съемка» (3 часа).

Теория. Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии вида. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка

работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия.

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

Форма занятия: полигоны.

Методы и приемы: словесные, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: карточки-задания.

Формы подведения итогов: участие в судействе.

7.2. Организация и судейство вида «Ориентирование» (3 часа).

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции и ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практические занятия.

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

Форма занятия: полигоны.

Методы и приемы: словесные, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: карточки-задания, карта местности.

Формы подведения итогов: участие в судействе.

7.3. Организация и судейство вида «Туристская техника» (3 часа).

Теория. Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники.

Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием этапов судьей–инспектором.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Практические занятия.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Форма занятия: полигоны.

Методы и приемы: словесные, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: групповое снаряжение.

Формы подведения итогов: участие в подготовке и судействе туристской полосы препятствий.

7.4. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут» (3 часа).

Теория. Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различный бригад.

Форма занятия: полигоны.

Методы и приемы: словесные, соревновательные.

Инвентарь и оборудование: групповое снаряжение.

Формы подведения итогов: участие в подготовке и судействе вида «Контрольный туристский маршрут».

7.5. Организация и судейство вида «Туристские навыки» (3 часа).

Теория. Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

Практические занятия.

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

Форма занятия: беседа.

Методы и приемы: словесные.

Инвентарь и оборудование: презентация.

Формы подведения итогов: участие в подготовке и судействе.

7.6. Организация и судейство конкурсов и незачетных видов (3 часа).

Теория. Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую туристскую самоделку, фотографию, видео– или слайдфильм, эмблему, газету. Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение вечеров дружбы. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, стрельбе, плаванию и др.; судейство этих видов. Привлечение спортивных организаций.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Практические занятия.

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

Форма занятия: беседа.

Методы и приемы: словесные.

Инвентарь и оборудование: презентация.

Формы подведения итогов: участие в подготовке и судействе.

7.7. Организация и судейство вида «Туристский поход» (3 часа).

Теория. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» — основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация — основные требования при комплектовании судейской коллегии вида. Маршрутно–квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка — основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.
Форма занятия: беседа.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: презентация.
Формы подведения итогов: участие в подготовке и судействе.

7.8. Организация и судейство вида «Поисково–спасательные работы» (3 часа).

Теория. Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида — контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практические задания.

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.
Форма занятия: беседа.
Методы и приемы: словесные, наглядные.
Инвентарь и оборудование: презентация.
Формы подведения итогов: участие в подготовке и судействе.

Раздел 2 - Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным

графиком и соответствует нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
Начало занятий -1 сентября.
Окончание занятий -31 мая.
Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 36 недель.
Количество учебных дней; первый год обучения – 72 дня, второй год обучения -72 дня, третий год обучения -72 дня.
Объем учебных часов: первый год обучения -144 часа, второй год обучения - 216 часов, третий год обучения – 216 часов.
Режим работы: занятия организованы во второй половине дня, проводятся спаренными по 2 и 3 академических часа, с обязательным перерывом не менее 10 минут.

Год обучения	**Количество занятий в неделю**	**Длительность занятия (ч.)**	**Всего часов в неделю**	**Всего часов в год**
1	2	2	4	144
2	2	3	6	216
3	2	3	6	216

2.2. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы

Аттестация проводится 2 раза в год: в декабре и в мае учебного года. Форма, периодичность, порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением об аттестации обучающихся. Форма аттестации определяется педагогом самостоятельно в соответствии с критериями программы.

На всех этапах реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Туризм» регулярно и всесторонне проводится педагогический контроль (мониторинг качества освоения обучающимися программы). Предметом контроля являются знания, умения и навыки обучающихся, полученные в результате освоения программы, внутренние личностные результаты обучающихся (освоенные способы деятельности, готовность к саморазвитию и самообразованию), обозначенные целью и задачами программы.

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания дополнительной общеобразовательной программы. Предусмотрено проведение промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения раздела, образовательного модуля или по итогам обучения за полугодие (год). К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся в

объединении, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия.

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимся содержания программы по итогам учебного года, а также за весь период обучения. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Оценочные материалы:

Для определения результативности освоения программы используется диагностический инструментарий.

Диагностика предметных результатов:

• устный контроль: индивидуальный и фронтальный опрос;

• контрольные задания, тесты, викторины и др. по тематическим разделам программы;

• педагогическое наблюдение;

• анализ продуктов деятельности обучающихся.

Диагностика личностных и метапредметных результатов:

• педагогическое наблюдение;

• методики, диагностирующие и развивающие туристические знания и навыки обучающихся.

2.3. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса. При реализации программы используются различные методы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно образовательную среду:

- словесные (объяснение, рассказ, опрос), наглядный (картины, фотографии, видеоматериалы), практические методы, экскурсии; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный методы;

- игровой, проектный методы (выполнение творческих заданий, разработка проектов, моделирование ситуаций). Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др. При организации образовательного процесса используется групповая, индивидуально групповая и индивидуальная формы работы. Эффективными и педагогически целесообразными при реализации данной программы являются следующие формы организации учебных занятий: - комбинированное занятие; - практическое занятие; - занятие-игра; - занятие-путешествие; - экскурсия; - акция; - викторина.

2.4. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Материально - технические ресурсы:

1. Площадка для организации подвижных спортивных игр на открытом воздухе;
2. Площадка для проведения тренировок по физической культуре и туризму;

3. Подсобное помещение для хранения снаряжения, инвентаря и оборудования;
4. Кабинет для проведения аудиторных занятий.

Оборудование и снаряжение общего назначения:

1. Палатка туристская (компл.)- 3*3-х местные, 1*2-х местная
2. Компас жидкостный для ориентирования (3 шт.)
3. Котелок (3 шт.)
4. Рукавицы костровые (компл.)
5. Коврик туристский (2 шт.)
6. Аптечка медицинская (компл.)
7. Ремонтный набор (компл.)
8. Лопата сапёрная (1 шт.)
9. Верёвка основная (2 шт.)
10. Петли прусика (верёвка 6-8 мм) (10 шт.)
11. Экран демонстрационный (1 шт.)
12. Рулетка (2 шт.)
13. Мерная лента (2 шт.)
14. Транспортир (20 шт.)
15. Карты топографические учебные (компл.)
16. Учебные плакаты «Туристские узлы» (компл.)

2.4. Рабочая программа воспитания

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми духовно-нравственных ценностей, традиций культурного туризма; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к туризму, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной туристской группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий

физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— принятие и осознание ценностей, традиций, праздников посвященных туризму.

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

— воспитание уважения к культурному туризму народов России, всемирному культурному туризму;

— развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирование межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на праздниках.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации

программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы объединения «Туризм» на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Метод оценки результативности воспитательной работы
1	Праздник, посвященный всемирному дню туризма.	сентябрь	Соревнования среди учащихся.	Фото и видео материалы с соревнований.
2	Праздник, посвященный Дню народного единства.	ноябрь	Экскурсия, рассказ, беседа	Фото и видеоотчет об экскурсии.
3	Праздник, посвященный дню Защитника Отечества (23 февраля).	февраль	Рассказ, беседа	Педагогическое наблюдение
4	Праздник, посвященный международному женскому дню.	март	Рассказ, беседа	Педагогическое наблюдение
5	Праздник, посвященный Дню Победы.	май	Поход по памятникам победы.	Фото и видеоотчет с похода.

2.5. Список литературы

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл. : учебник для общеобразоват. учеб. заведений / В. Н. Латчук и др. - М. : Дрофа, 2011. - 321 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. : учебник для общеобразоват. учеб. заведений / А. Т. Смирнов и др. - М. : Издательство АСТ-ЛТД, 2011. - 384 с.
3. Андрей Ильин «Школа выживания в природных условиях»: Эксмо; Москва; 2003-200с.
4. 1000+1 совет туристу. Школа выживания/Авт.сост. Н.Б.Садикова –Мн.: Литература 1998.-352с.
5. Туризм на уроках физической культуры (для 5-8 классов): учеб. Пособие /И.И. Махов, В.И. Махов.- Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2012г. -104с.
6. tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm – Украина
7. nkosterev.narod.ru/met/prog_pew.html
8. fizkult-ura.ru › История туризма.
9. http://www.turistenok
10. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
11. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
12. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
13. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
14. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
16. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
17. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
18. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
19. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
20. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
21. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
22. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,

2000.
25. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
26. «Турист», 1976.
27. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
28. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
29. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
30. Школа альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
31. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
32. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.
33. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
34. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.