

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАНЦИЯ ЮНЫХ  
ТУРИСТОВ»

Рассмотрено на заседании  
методического объединения

Протокол № 1

«31» 08 2021г.

Утверждено  
Директор МБУДО  
«Станция юных туристов»  
*Н.В. Пашкова*  
2021г.



*Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа, туристско-краеведческой направленности  
«Школа туризма»  
Возраст учащихся 12-18 лет  
1 год обучения*

*Автор - составитель  
Мельникова Елена Георгиевна,  
педагог дополнительного образования*

Губкин, 2021

Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Школа туризма», разработана на основе авторской дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Маслова А.Г. «Юные инструкторы туризма», туристско-краеведческой направленности.

Авторы составитель: Мельникова Е.Г.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета  
от «09» 09 2021г., протокол № 1

Председатель



Маслова А. Г.

## Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Школа туризма» разработана на основе авторской программы Маслова А.Г «Юные инструкторы туризма» - М., 2014 г.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

Концептуальные идеи дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Школа туризма»:

*Туризм – это познание.* Программа ориентирована на познание родного края, России, её исторического, природного, культурного многообразия. При этом обучающиеся включаются в активную поисковую-исследовательскую деятельность в области краеведения. Обучение в объединении предполагает активное использование знаний школьного курса, расширение этих знаний посредством применения теоретических знаний в практической деятельности при подготовке и проведении походов.

*Туризм – это любовь к Родине, своему родному краю.* Совершая походы по родному краю, необъятным просторам России, обучающиеся воочию убеждаются в могуществе нашей страны, её несметных природных ресурсах, многообразии исторических, культурных, природных памятников. Негативное антропогенное вмешательство в уникальную природу, безразличие к сохранению исторического и культурного наследия не оставляют равнодушными юных туристов, способствуют формировать активную жизненную позицию обучающихся.

*Туризм – это труд.* Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств обучающихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и личностно значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе обучающиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

*Туризм – это здоровье.* Три четверти времени занятий в объединении обучающиеся находятся на практических занятиях, в походах и на соревнованиях на свежем воздухе. Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное дозирование педагогом физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

*Туризм – это общение и взаимовыручка.* Занятия в туристском объединении предполагают тесное общение членов объединения на всех стадиях занятий

(подготовки, проведения и подведения итогов походов). Взаимовыручка, как средство решения многих больших и маленьких проблем воспринимается юными туристами как должное. Важно помнить, что дружба, сплоченность группы – одно из условий безопасности её действий.

*Туризм – это самостоятельность* действий, принятия решений при условии заботы о благополучии всех членов группы, самостоятельность с высокой степенью ответственности за безопасность собственную и группы в целом.

*Туризм – это социализация.* Коллективная деятельность в туристском объединении, в конечном итоге, способствует быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро- и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом у обучающихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе, для осознания необходимости единства слова и дела, полезного намерения. В таких условиях у них укрепляются объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

**Новизна программы:** дополнительная общеобразовательная программа по туристско-краеведческой деятельности «Школа туризма» ориентирована на решение проблемы педагогического руководства формированием личности юного туриста-краеведа, исследователя родного края, первопроходца новых маршрутов по ещё не полностью изученным местам нашей Родины. Она будет способствовать развитию социальной активности, созидательного творчества личности, ответственности за процесс и результаты собственной деятельности. Данная программа создаёт необходимые и достаточные условия для воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества – *патриота своей Родины.*

**Актуальность.** 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. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

**Педагогическую целесообразность** туризма и краеведения впервые теоретически обосновал основоположник научной педагогики в России К.Д. Ушинский (1824-1871). В своей книге для первоначального классного чтения «Родное слово» (1864) он, придавая большое значение «местному элементу»,



рассматривал его как одно из важных средств наглядности и связи с окружающей жизнью. «Отечествоведение» — так определил К.Д. Ушинский эту отрасль знаний.

Краеведческий подход к преподаванию ряда предметов успешно используется в образовательном процессе и в наши дни. Занятия туризмом, краеведением предполагают погружение обучающихся во многие области знаний как общеобразовательного цикла (история, география, биология и др.), так и дополнительного образования.

**Цель программы:** создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную наставническую (педагогическую) деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

*Обучающие:*

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

*Развивающие:*

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся,
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

*Воспитывающие:*

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни;

**Отличительные особенности** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Школа туризма»:

- модульное построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе, по одному из видов туризма, краеведения или спортивному ориентированию;
- комплексность программы – содержание каждого модуля примерной образовательной программы состоит из образовательных блоков:
  - туризм;
  - ориентирование;
  - краеведение;
  - основы гигиены, первая помощь;
  - общая и специальная физическая подготовка;
  - водный туризм;
  - инструкторская подготовка;
- программа практико-ориентированная, даёт представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях;
- программа является модифицированной, отличительной особенностью её от типовой, то, что она дополнена модулем «Водный туризм», который введён в целях реализации регионального проекта «Развитие детского водного туризма на территории Белгородской области».

#### **Возрастные особенности детей.**

Программа рассчитана на 4 года обучения, составляет 144 часов в год, из расчёта 4 часа в неделю на одну группу, и адресована детям 5 – 11 классов, что соответствует сложившейся практике обучения в учреждениях дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 16 человек.

**Основные формы организации образовательного процесса:** 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 подготовка к занятиям с младшими школьниками.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

Практические занятия проводятся в помещении (в классе, спортзале), на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке, в лесу), в 1 – 3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В период осенних, зимних, весенних, летних каникул

практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

**Методы обучения** юных туристов-краеведов:

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

которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

**Ожидаемым результатом** реализации программы является формирование у обучающихся в области:

*ценностно-смысловых компетенций:*

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

*учебно-познавательных компетенций:*

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

*социокультурных компетенций:*

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

*коммуникативных компетенций:*

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

*информационных компетенций:*

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;
- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

*природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:*

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

**Степень достижения результатов оценивается по трем уровням**

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

**Ожидаемым результатом** реализации программы является формирование у обучающихся в области:

***ценностно-смысловых компетенций:***

- умение принимать самостоятельные решения при выполнении обязанностей в туристской группе;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их



последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок при подготовке похода, участия в походе;

- умение осуществлять исследовательскую деятельность;

#### ***учебно-познавательных компетенций:***

- умение составлять план, определять цель и организовывать процесс её достижения;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма, самостоятельно организовывать страховку;
- владеть навыками ориентирования на местности и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

#### ***социокультурных компетенций:***

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, в туристском объединении;
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о системе социальных норм и ценностей в России;
- иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

#### ***коммуникативных компетенций:***

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями находить компромиссы в ситуации конфликта;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;
- владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией;

#### ***информационных компетенций:***

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию; преобразовывать, сохранять и передавать эту информацию;

#### ***природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:***

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в

- природной, техногенной и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной и общественной безопасности;
  - владеть способами оказания первой помощи;
  - иметь достаточную для зачетного похода физическую и техническую подготовку.

### **ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ:**

**1 год обучения:** Промежуточная аттестация: диагностические срезы.

Переводная аттестация: итоговое тестирование и участие в городском туристическом слёте учащихся.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-	тест
1.2	Воспитательная роль туризма.	2	2	-	тест, собеседование, творческое задание
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
1.5	Подготовка к походу, путешествию.	8	2	6	тест, собеседование, контрольные задания
1.6	Питание в туристском походе.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
1.7	Туристские должности в группе.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	8	2	6	тест, собеседование, контрольные задания
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.10	Подведение итогов туристского похода.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
1.11	Туристские слеты и соревнования.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
		<b>48</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	
2.	<b>Топография и ориентирование</b>				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
2.2.	Условные знаки.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
2.4.	Компас. Работа с компасом.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
		<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
3.	<b>Краеведение</b>				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
3.3.	Изучение района путешествия.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
3.4	Общественно полезная работа в путешествии,	2	2	-	тест, собеседование,

	охрана природы и памятников культуры.				контрольные задания
		<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	
4.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	тест, собеседование, контрольные задания
4.2	Походная медицинская аптечка	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
		<b>16</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	
5.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.3	Общая физическая подготовка	14	-	14	тест, собеседование, контрольные испытания
5.4	Специальная физическая подготовка	10	2	8	тест, собеседование, контрольные испытания
		<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	
6	<b>Основы водного туризма</b>				
	Основы водного туризма	24	16	8	тест, собеседование, контрольные задания
		<b>24</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>61</b>	<b>83</b>	

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

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

## **1.2. Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее 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.

Общественно-полезная работа.

## **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

### ***Практические занятия***

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

## **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

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 развешиванию 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***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.  
Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **1.5. Подготовка к походу, путешествию**

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-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **1.6. Питание в туристском походе**

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-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.7. Туристские должности в группе**

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.

#### **1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

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.

#### **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

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.

#### **1.10. Подведение итогов похода**

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 напрокат.

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.



## **2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

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 координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее 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.

### **2.2. Условные знаки**

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. 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.

### **2.3. Компас, работа с компасом**

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.).

## **3. КРАЕВЕДЕНИЕ**

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

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.

### **3.2. Изучение района путешествия**

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.

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

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

#### ***Практические занятия***

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

## **4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

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 увеличения 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 гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **4.2. Походная медицинская аптечка**

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 к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

#### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

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).

### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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.

## **5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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.

### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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

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

#### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

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

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

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. 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. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

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

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. 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.

## **6. ОСНОВЫ ВОДНОГО ТУРИЗМА**

**6.1. Основы водного туризма.** Туристские возможности родного края для водных путешествий. Особенности водного туризма. Снаряжение для водного путешествия. Питание в водном путешествии. Привалы и ночлеги. Топография

и ориентирование на местности. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

### ***Практические занятия***

Техника движения. Тактика водного путешествия. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

## **V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Палатка
2. Спальный мешок
3. Котелок чугунный
4. Палатка туристская
5. Набор тур. мебели
6. Рюкзак
7. Верёвка
8. Компас
9. Тент
10. Комплект (стол+4 стула) – 1 шт.
11. Фонарь налобный – 2 шт.
12. Шатер – 1 шт.

### **Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзак
2. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве
3. Обувь спортивная
4. Сапоги резиновые
6. Головной убор
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)
8. Спортивный тренировочный костюм
9. Брюки ветрозащитные
10. Коврик туристский
11. Сидушка походная

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.-130с.



2. Дрогов И.А., Фадеев Б.Г. Подготовка и повышение квалификации кадров самодельного туризма. Учебное пособие. - М.: Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 2002.-78с.
3. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. Библиотека вожакого. - М.: изд. «Творческий центр», 2004.-224с.
4. Комарова М.Е. Специальные виды туризма. Учебное пособие. -Б.: изд. «Константа», 2011.-134с.
5. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: изд. ЦДЮТиК МО РФ, 2001.-175с.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: изд. ФЦДЮТиЭ. 2006.-206с.
7. Минделевич С.В. Пора в поход. Библиотечка вожакого. -М.: изд. «Молодая гвардия», 1985.-142с.
8. Из истории детского туризма в России. -М.: изд. ФЦДЮТиК, 2008.-308с.
9. Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. Московская обл. г. Либерцы, 2010.-156с.
10. Детско-юношеский туризм и краеведение России. Научно-методический журнал. М.: Изд. «Канцлер», 2013.-62с.
11. Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие. -М.: ФЦДЮТиК, 2008.-291с.
12. Поход, который не кончается. -Воронеж: – Центрально-Черноземное книжное издательство, 1969.-125с.
13. С рюкзаком по родной стороне. сост. Глушанков М., Дербенев В., Панченко Н. -Белгород: Облтипография, 1965.-148с.
14. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» -М.: 2009.- 23с.
15. Руководящие материалы для маршрутно-квалификационных комиссий. - М.: Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1975.-44с.
16. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.
16. Туристские слеты. Методические рекомендации. -М.: «Турист», 1975.-46с.



## СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

<p><b>1 год обучения ( промежуточная аттестация)</b></p> <p><b>1. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил в сопровождения?</b></p> <p>а) не менее 6 мм; б) не менее 8 мм; в) не менее 10 мм.</p> <p><b>2. Что является двойной веревкой?</b></p> <p>а) сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви; б) две отдельные веревки; в) все перечисленное.</p> <p><b>3. Где могут применяться карабины без муфт?</b></p> <p>а) для организации промежуточных точек страховки; б) для транспортировки груза; с) для организация страховки (самооаховки)</p> <p><b>4. Какая максимальная длина самооаховки должна быть у участника?</b></p> <p>а) 0,5 м; б) 1,5 м с) 2 м</p> <p><b>5. При выполнении, каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах?</b></p> <p>а) при выполнении самооаховки; б) при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил л тонкого льда; с) торможение носилок, движущихся по навесной переправе; д) работа с веревкой при укладке бревна через преграду.</p> <p><b>6. Чем можно заменить отсутствие рукавиц?</b></p> <p>а) перчатками из плотной ткани; б) ничем; с) полами штормовки (куртки)</p>	<p><b>1 год обучения (промежуточная аттестация)</b></p> <p><b>1. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил в сопровождения?</b></p> <p>а) не менее 6 мм; б) не менее 8 мм; в) не менее 10 мм.</p> <p><b>2. Что является двойной веревкой?</b></p> <p>а) сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви; б) две отдельные веревки; в) все перечисленное.</p> <p><b>3. Где могут применяться карабины без муфт?</b></p> <p>а) для организации промежуточных точек самооаховки; б) для транспортировки груза; с) для организация самооаховки (самооаховки)</p> <p><b>4. Какая максимальная длина самооаховки должна быть у участника?</b></p> <p>а) 0,5 м; б) 1,5 м с) 2 м</p> <p><b>5. При выполнении, каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах?</b></p> <p>а) при выполнении самооаховки; б) при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил л тонкого льда; с) торможение носилок, движущихся по навесной переправе; д) работа с веревкой при укладке бревна через преграду.</p> <p><b>6. Чем можно заменить отсутствие рукавиц?</b></p> <p>а) перчатками из плотной ткани; б) ничем; с) полами штормовки (куртки)</p>
---	--

### Критерии оценки:

высокий уровень – 6 баллов;

средний уровень – 4-5 баллов;

низкий уровень – ниже 3 баллов.

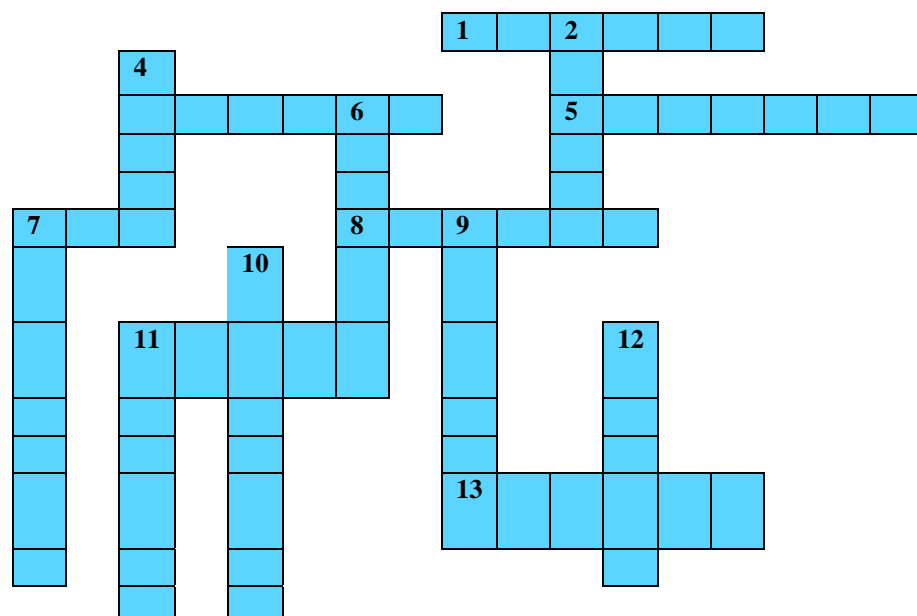
1 год обучения (переводная аттестация)

### По горизонтали

1. У школьника – портфель, а у туриста – ... 3. Дом для туриста 5. Чем подробнее карта, тем он крупнее 7. Самая крупная река Европы 8. Спортсмен-путешественник 11. Сторона света, куда всегда показывает черная или синяя стрелка компаса 13. Город в Белгородской области

### По вертикали

2. Он необходим туристу для ориентирования 4. Самая необходимая часть группового снаряжения 6. Источник тепла для туриста 7. Что штурмует альпинист 9. Откуда лучше всего брать воду для приготовления пищи 10. Высочайшая в мире вершина 11. Без них костра не разжечь 12. Что совершает турист



### Критерии оценки:

высокий уровень – 11-13 баллов;

средний уровень – 7-9 баллов;

низкий уровень – ниже 6 баллов.

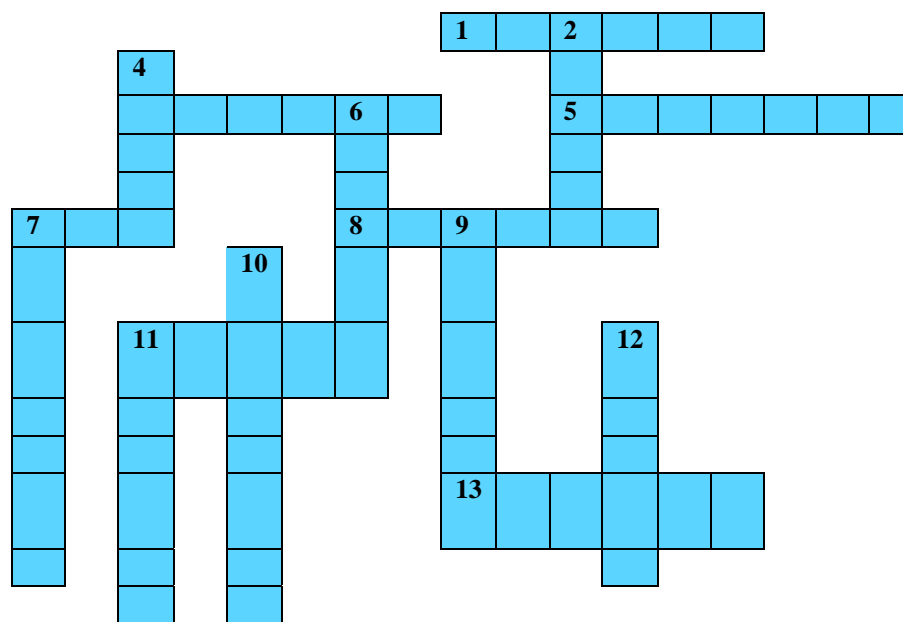
1 год обучения (переводная аттестация)

### По горизонтали

1. У школьника – портфель, а у туриста – ... 3. Дом для туриста 5. Чем подробнее карта, тем он крупнее 7. Самая крупная река Европы 8. Спортсмен-путешественник 11. Сторона света, куда всегда показывает черная или синяя стрелка компаса 13. Город в Белгородской области

### По вертикали

2. Он необходим туристу для ориентирования 4. Самая необходимая часть группового снаряжения 6. Источник тепла для туриста 7. Что штурмует альпинист 9. Откуда лучше всего брать воду для приготовления пищи 10. Высочайшая в мире вершина 11. Без них костра не разжечь 12. Что совершает турист



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЕ**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					<b>48</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>		
					<b>2</b>	<b>1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.</b>		
1	сентябрь	01		беседа	2	Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития. Техника безопасности		опрос
					<b>2</b>	<b>1.2. Воспитательная роль туризма.</b>		
2	сентябрь	02		лекция	2	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности		опрос, собеседование
					<b>6</b>	<b>1.3. Личное и групповое туристское снаряжение</b>		
3	сентябрь	08		лекция	2	Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.		опрос
4	сентябрь	09		игра	2	Групповое снаряжение, требования к нему.		тест, собеседование
5	сентябрь	15		соревнования	2	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.		контрольные испытания
					<b>8</b>	<b>1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.</b>		
6	сентябрь	16		беседа	2	Привалы и ночлеги в походе. Установка палаток.		опрос, контрольные испытания
7	сентябрь	22		мастер-класс	2	Типы костров. Разжигание костра.		наблюдение, собеседование
8	сентябрь	23		деловая игра	2	Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация		опрос, контрольные испытания

						ночлегов в помещении.		
9	сентябрь	29		практикум	2	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).		опрос, контрольные испытания
					<b>8</b>	<b>1.5. Подготовка к походу, путешествию.</b>		
10	сентябрь	30		лекция	2	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.		опрос
11	октябрь	06		беседа	2	Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах.		опрос
12	октябрь	07		практикум	2	Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.		тест
13	октябрь	13		практикум	2	Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.		опрос, контрольные испытания
					<b>6</b>	<b>1.6. Питание в туристском походе.</b>		
14	октябрь	14		беседа	2	Значение правильного питания в походе.		собеседование
15	октябрь	20			2	Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.		опрос
16	октябрь	21		практикум	2	Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.		тестирование
					<b>2</b>	<b>1.7. Туристские должности в группе.</b>		
17	октябрь	27		деловая игра	2	Туристские должности в группе		опрос
					<b>8</b>	<b>1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.</b>		



18	октябрь	28		лекция	2	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.		собеседование
19	ноябрь	03		беседа	2	Режим ходового дня.		опрос
20	ноябрь	10		игра	2	Общая характеристика естественных препятствий.		тест
21	ноябрь	11		практикум	2	Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.		соревнования
					<b>4</b>	<b>1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.</b>		
22	ноябрь	17		лекция	2	Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.		опрос
23	ноябрь	18		практикум	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.		контрольные испытания
					<b>2</b>	<b>1.10. Подведение итогов похода</b>		
24	ноябрь	24		беседа	2	Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе.		собеседование
					<b>14</b>	<b>2. Топография и ориентирование</b>		
					<b>4</b>	<b>2.1. Понятие о топографической и спортивной карте</b>		
25	ноябрь	25		лекция	2	Понятие о топографической и спортивной карте		опрос
26	декабрь	01		практикум	2	Работа с картами различного масштаба. Копирование на кальку участка топографической карты.		тестирование
					<b>6</b>	<b>2.2. Условные знаки</b>		

27	декабрь	02		лекция	2	Понятие о местных предметах и топографических знаках.		опрос
28	декабрь	08		игра	2	Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте		тестирование
29	декабрь	09		практикум	2	Характеристика местности по рельефу.		опрос, тестирование
					<b>4</b>	<b>2.4. Компас, работа с компасом</b>		
30	декабрь	15		мастер-класс	2	Компас. Правила обращения с компасом.		собеседование
31	декабрь	16		Творческая лаборатория	2	Ориентирование карты по компасу.		контрольные испытания
					<b>14</b>	<b>3.Краеведение</b>		
					<b>6</b>	<b>3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи</b>		
32	декабрь	22		лекция	2	Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.		творческая работа
33	декабрь	23		экскурсия	2	Памятники истории и культуры края.		творческая работа
34	декабрь	29		экскурсия	2	Музеи края.		собеседование
					<b>6</b>	<b>3.2. Изучение района путешествия</b>		
35	декабрь	30		лекция	2	Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы.		опрос
36	январь	12		практикум	2	Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.		собеседование тестирование
37	январь	13		конференция	2	Заслушивание докладов по району предстоящего похода.		Контрольные испытания
					<b>2</b>	<b>3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры</b>		
38	январь	19		лекция	2	Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.		опрос

					<b>16</b>	<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>		
					<b>2</b>	<b>4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний</b>		
39	январь	20		лекция	2	Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.		опрос
					<b>4</b>	<b>4.2. Походная медицинская аптечка</b>		
40	январь	26		лекция	2	Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.		опрос
41	январь	27		беседа	2	Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.		собеседование
					<b>6</b>	<b>4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи</b>		
42	февраль	02		беседа	2	Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.		опрос
43	февраль	03		практикум	2	Помощь при различных травмах.		наблюдение
44	февраль	09		практикум	2	Оказание первой помощи условно пострадавшему		контрольные испытания
					<b>4</b>	<b>4.4. Приемы транспортировки пострадавшего</b>		
45	февраль	10		лекция	2	Приемы транспортировки пострадавшего		опрос
46	февраль	16		практикум	2	Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.		наблюдение
					<b>28</b>	<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>		
					<b>2</b>	<b>5.1. Краткие сведения о строении функциях организма человека и</b>		

						<b>влиянии физических упражнений</b>		
47	февраль	17		лекция	2	Краткие сведения о строении функций организма человека и влиянии физических упражнений		опрос
					<b>2</b>	<b>5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм</b>		
48	февраль	24		беседа	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм		собеседование
					<b>14</b>	<b>5.3. Общая физическая подготовка</b>		
49	март	02		игра	2	Легкая атлетика.		наблюдение
50	март	03		практическое занятие	2	Гимнастические упражнения.		наблюдение
51	март	09		практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.		соревнования
52	март	10		практическое занятие	2	Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.		соревнования
53	март	16		практическое занятие	2	Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.		сдача нормативов
54	март	17		практическое занятие	2	Подвижные игры и эстафеты		соревнования
55	март	23		практическое занятие	2	Подвижные игры и эстафеты.		соревнования
					<b>10</b>	<b>5.4. Специальная физическая подготовка</b>		
56	март	24		беседа	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.		тест
57	март	30		практическое занятие	2	Упражнение на развитие выносливости.		наблюдение
58	март	31		практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты.		сдача нормативов

59	апрель	06		практическое занятие	2	Упражнения для развития силы.		наблюдение
60	апрель	07		практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.		наблюдение
					<b>24</b>	<b>6. Водный туризм</b>		
61	апрель	13		лекция	2	Туристские возможности родного края для водных путешествий.		опрос
62	апрель	14		беседа	2	Особенности водного туризма		опрос
63	апрель	20		беседа	2	Снаряжение для водного путешествия.		опрос
64	апрель	21		презентация	2	Снаряжение для водного путешествия.		тест
65	апрель	27		беседа	2	Питание в водном путешествии.		собеседование
66	апрель	28		игра	2	Привалы и ночлеги.		опрос
67	май	04		игра	2	Топография и ориентирование на местности.		опрос
68	май	05		практикум	2	Обеспечение безопасности в водном путешествии.		опрос
69	май	11		практикум	2	Техника движения		наблюдение
70	май	12		практикум	2	Техника движения		наблюдение
71	май	18		практикум	2	Тактика водного путешествия.		тест
72	май	19		практикум	2	Тактика водного путешествия.		собеседование
<b>Итого:</b>					<b>144</b>			