

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАНЦИЯ ЮНЫХ  
ТУРИСТОВ»**

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1 «02» 09 2024г.

Утверждено:  
Директор МБУДО  
«Станция юных туристов»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Коломыцева  
« 02 » 09 \_\_\_\_\_ 2024г.

*Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа, туристско-краеведческой направленности  
«Туристская подготовка школьников»  
Возраст учащихся 11-17 лет  
1 год обучения  
Группа 2*

*Автор – составитель:  
Попов С. А.  
педагог дополнительного  
образования*

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Туристская подготовка школьников», туристско-краеведческой направленности.

Автор- составитель программы: С.А. Попов, педагог дополнительного образования

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета протокол № 1 от «02» сентября 2024г.

Председатель \_\_\_\_\_ Т.А. Коломыцева

## *Пояснительная записка*

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) модифицированная программа «Туристская подготовка школьников» разработана на основе авторской образовательной программы Маховой О.В, Махова И.В. «Туристская подготовка школьников»-Белгород, 2007 г.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

Туристские слёты являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения школьников к занятиям спортивным туризмом. Спортивный туризм - эффективное средство физического оздоровления, нравственного развития и совершенствования подрастающего поколения, формирования здорового образа жизни, устойчивого неприятия вредных привычек, воспитания бережного отношения к природе и культурному наследию края. Мир спортивного туризма, являясь интересной и доступной формой организации школьного досуга, одновременно создаёт условия для подготовки юношей к службе в армии, для решения вопросов допрофессиональной подготовки, связанных с работой в спасательных отрядах (МЧС), а также с другими видами деятельности человека в экстремальных условиях.

Учитывая, что с каждым годом возрастают популярность и интерес к проведению туристских слётов, а значит, и увеличивается количество их участников, появляется необходимость качественной подготовки учащихся. Это и послужило поводом разработки программы «Туристская подготовка школьников», которая предполагает оказать помощь учителям общеобразовательных школ и педагогам дополнительного образования в организации подготовки школьных команд к участию в городских (районных) слётах на современном уровне.

Туристские слёты проводятся по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В их программу входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых дистанциях по видам: техника пешеходного туризма, контрольно-туристский маршрут, туристское ориентирование, соревнования по туристским навыкам. Дистанции на соревнованиях состоят из этапов: технически сложных, технически простых, этапов без физической нагрузки, этапов проверки начальных туристских навыков. Туристские слёты позволяют раскрыться и творческим способностям учащихся. Конкурсная программа выделяется как отдельный вид соревнований. Конкурсы могут быть самыми разнообразными в зависимости от поставленных задач. Например, конкурс туристской и самодеятельной песни, стенгазет, самоделок, фотографий, краеведов и др.

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных

условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремленности, взаимовыручки, ответственности.

**Новизна** программы проявляется в формировании у учащихся простейших туристских навыков по пешеходному туризму (установка палатки, вязка узлов, ориентирование на местности и по картам с помощью компаса и по местным признакам, разные способы переправ через преграды, типы костров и т.д.). занятия туризмом и краеведением помогают в становлении личности, так как развивают волевые качества, целеустремленность, настойчивость, упорство, самостоятельность и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание. Данные занятия помогают в формировании общей культуры личности, учат правильному поведению на природе и в обществе, способствуют профессиональному самоопределению учащихся.

**Актуальность** программы в том, что она призвана сформировать у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму, обеспечить безопасные походы и развивать экологическое мировоззрение. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм.

**Педагогическая целесообразность:** в экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость.

**Цель программы** – создание условий для формирования у учащихся 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 приемам 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);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности учащихся;

- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

*Воспитывающие:*

- содействовать созданию коллектива единомышленников;

- воспитывать самостоятельность, ответственность;

- формировать потребность физической культуры и здорового образа жизни.

*Механизм реализации цели и задач.* Реализация цели и задач состоит в организации учебно-тренировочной и оздоровительной деятельности учащихся, в результате чего они подготавливаются к участию в туристских слётах, приобретают туристские умения и навыки, поддерживают свой организм в хорошей физической форме, учатся жить в коллективе и принимать самостоятельные решения в сложных нестандартных условиях.

Отличительные особенности организация образовательного процесса. **Отличительной особенностью программы** является то, что она целенаправленно предусматривает туристскую подготовку школьников к туристским слётам, включая все вопросы от технико-тактической подготовки до организации быта и подготовки к конкурсной программе; сориентирована на возрастные группы, предусмотренные положениями по проведению туристских соревнований школьников; рассчитана на педагогов с разным уровнем специальной туристской подготовки.

**Возрастные особенности детей:**

Данная программа условно рассчитана на 3 года обучения с учащимися 5-10 классов и составляет 144 часа, из расчёта 4 часа в неделю на одну группу. При необходимости программа каждого года может повторяться с внесением изменений, исходя из опыта педагога, специализации, интересов, навыков и возраста учащихся. Продолжительность занятия в помещении не должна превышать двух академических часов, на местности – четырёх часов. Проведение экскурсий, походов определяется индивидуально, исходя из цели проведения мероприятия.

Программа предусматривает подготовку команд по трём возрастным группам и соответственно разделена на три этапа: предварительной (базовой) подготовки – 1 год – 5-6 класс, 11-12 лет; начальной специализации туристско-спортивной подготовки 2 год- 7-8-класс; этап туристско-спортивного совершенствования 3 год – 9-10 класс, 15-16 лет. Выделение данных возрастных групп опирается на Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ, Положение по проведению туристских слётов школьников. Поскольку на занятия туризмом приходят учащиеся с различной подготовленностью, то в основу учебно-воспитательного процесса должны быть заложены принципы дифференциации, индивидуализации и преемственности.

*Первый год обучения – предварительной (базовой) подготовки.* Содержание программного материала предусматривает ознакомление с основами туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения, развитие умений преодолевать препятствия, не требующие

специального туристского снаряжения (кочки, гать), препятствия по судейским перилам (параллельная переправа, бревно с перилами, подъём, траверс, спуск), а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия.

*Второй год обучения – начальной специализации туристско-спортивной подготовки* предполагает обучение техническим видам личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристскому маршруту (КТМ), туристскому ориентированию, при этом учащиеся должны уметь преодолевать этапы по судейским перилам с организацией командного сопровождения (навесная и параллельная переправа), организовывать страховку первого участника, преодолевать этапы с наведением и снятием командных перил (подъём, спуск, бревно).

*Третий год обучения – туристско-спортивного совершенствования* предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по преодолению этапов с наведением и снятием командных перил (навесная переправа, параллельная переправа, подъём, траверс, спуск), подъём и спуск по вертикальным перилам (спуск «дюльфером», подъём на жумаре), использование различных тактических схем преодоления этапов, участие в зачетных туристских соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса городского (районного) и областного масштабов.

*В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это:* беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять *методы*, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

#### **Формы и режим занятий:**

Формы занятий: лекции, беседы, игры, соревнования, организация краеведческих викторин, экскурсионные поездки, подготовка учащимися докладов.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15

человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся, следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Продолжительность занятий 2 раза по 45 минут с предполагаемыми перерывами по 10 минут.

Календарный учебный график занятий:

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.

### **Ожидаемые результаты образовательного процесса:**

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для успешного выступления на соревнованиях, организации походов, развитие умений адекватно оценивать сложившуюся нестандартную ситуацию в полевых условиях, быстро и правильно принимать решение выхода из неё и практически осуществлять это с учётом техники безопасности (самовыживание);
- комплексное познание окружающей действительности во всём её многообразии (история, природа, культура), углубление знаний учебных дисциплин общеобразовательного цикла;
- поддержание двигательной активности с учётом возрастных требований, повышение физической и умственной работоспособности, снижение заболеваемости и травматизма;
- через систематическое участие в тренировках, соревнованиях, походах, формирование межличностных отношений, воспитание патриотизма, чувства ответственности за свои выступления на соревнованиях, подчинение в спортивной борьбе личных интересов интересам коллектива, команды, уважения к товарищам по команде, соперникам, судьям, соблюдение принципам честной спортивной борьбы;
- осуществление профессиональной ориентации воспитанников с учётом полученных знаний, туристско-спортивных навыков;
- организация содержательного досуга.

Для успешной реализации поставленных задач в содержании каждого года выделены разделы по туристско-спортивной деятельности, распределены часы на теоретическую и практическую подготовку, позволяющую совершенствовать мастерство учащихся постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном этапе.

В процессе реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Туристская подготовка школьников» у учащихся формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- **личностные** (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- **регулятивные** (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- **познавательные** (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- **коммуникативные** (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

#### **Материально-техническое обеспечение**

- наличие помещения для теоретических и практических занятий;
- столы, компьютер, доступ к интернету, диски, книги.
- туристское оборудование.

#### **Информационное обеспечение программы**

- наличие видео - и - аудиоаппаратуры, видеоматериалов по спортивному ориентированию;
- наличие компьютера для составления презентаций и видеороликов;
- интернет источники, сайт МБУДО «Станция юных туристов»
- дидактический материал для проведения занятий.

#### **Формы проведения аттестации учащихся:**

**1 год обучения:** Промежуточная аттестация: диагностические срезы  
Переводная аттестация: тестирование, участие в городском туристском слете учащихся

### **Учебный план первого года обучения**

Тема	Общее количество часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
		Теоретические (час)	Практические (час)	
<b>1. Туристские слёты и соревнования</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
1.1.Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
1.2. Личное снаряжение туриста	2	-	2	опрос, контрольные задания
1.3. Групповое снаряжение туриста	2	2	2	опрос, контрольные задания
<b>2. Техника пешеходного туризма</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
2.1.Краткие сведения о виде соревнований «Техника	2	2	-	опрос



пешеходного туризма»				
2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	6	-	6	опрос, контрольные задания
2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения	16	-	16	опрос, тест, контрольные задания
<b>3. Контрольно-туристский маршрут</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	
3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»	2	2	-	опрос
3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	4	-	4	опрос, тест, контрольные задания
3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения	22	-	22	опрос, тест, контрольные задания
<b>4. Ориентирование на местности</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	
4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	2	-	опрос
4.2. Виды ориентирования, правила соревнований	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
4.3. Топографическая подготовка	6	2	4	опрос, тест, контрольные задания
4.4. Техника ориентирования	4	2	2	опрос, тест, контрольные задания
4.5. Тактика ориентирования	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
4.6. Соревнования по спортивному ориентированию	10	-	10	контрольные упражнения и задания
<b>5. Туристские навыки (быт)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
5.1. Краткие сведения по туристским навыкам	2	2	-	опрос
5.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
5.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания

<b>6. Организация проведения походов</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
6.1. Краткие сведения о туристском походе	2	2	-	опрос
6.2. Организация туристского быта	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
6.3. Питание в туристском походе	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
6.4. Туристские должности в группе	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
6.5. Правила движения в походе	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
6.6. Подведение итогов похода	4	-	4	опрос, тест, контрольные задания
<b>7. Краеведение</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
7.1. Краеведение на туристских слётах и соревнованиях	4	2	2	опрос
7.2. Экскурсионное краеведение	4	2	2	опрос, тест
<b>8. Конкурсная программа</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
8.1. Краткие сведения о конкурсной программе	2	2	-	опрос
<b>9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях	2	2	-	опрос
9.2. Походная медицинская аптечка	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
9.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
<b>10. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	
10.1. Общая физическая подготовка	18	-	18	опрос
10.2. Специальная физическая подготовка	20	-	20	опрос, тест, контрольные задания

<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	
----------------------------------	------------	-----------	------------	--

Зачётный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнования и т. д.) – вне сетки часов

## **Содержание программы первый год обучения**

### ***1. Туристские слёты и соревнования***

#### **1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований**

Туристские слёты и соревнования – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Беседа о спортивном туризме и о работе кружка. Постановка целей и задач на учебный год. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

Зачётное участие в городском (районном) туристском слёте юных туристов-школьников.

#### **1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях (в течение всего года)**

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнованиях. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, поведения на воде, поведения в лесу на дистанциях соревнований.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

#### ***Практические занятия***

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

#### **1.3. Личное снаряжение туриста**

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-двухдневном походе. Правила эксплуатации и требования к нему.

#### ***Практические занятия***

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы, карабины, петли-самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прустик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска, карабины.

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

#### **1.4. Групповое снаряжение туриста**

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

##### ***Практические занятия***

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы верёвок. Маркировка верёвок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки. Укладка рюкзака.

Типы палаток: беговые, походные, др., их назначение, преимущества и недостатки. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

### **2. Техника пешеходного туризма**

#### **2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»**

Условия проведения соревнований по командной и личной технике пешеходного туризма. Организация работы команды на дистанции. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

##### ***Практические занятия***

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

#### **2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения**

Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

#### **2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения**

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

### **3. Контрольно–туристский маршрут**

#### **3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»**

Организация работы команды на технических этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

#### ***Практические занятия***

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

### **3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения**

#### ***Практические занятия***

Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи, этапы практического краеведения.

### **3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения**

#### ***Практические занятия***

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

## **4. Ориентирование на местности**

### **4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании**

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

#### ***Практические занятия***

Знакомство с фото и видеоматериалами.

### **4.2. Виды ориентирования, правила соревнований**

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

#### ***Практические занятия***

Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

### **4.3. Топографическая подготовка**

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

#### ***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

#### **4.4. Техника ориентирования**

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

##### ***Практические занятия***

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

#### **4.5. Тактика ориентирования**

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

##### ***Практические занятия***

Тактические действия на дистанции, тактика прохождения дистанции. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта.

#### **4.6. Соревнования по спортивному ориентированию**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

##### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

### **5. Туристские навыки (быт)**

#### **5.1. Краткие сведения по туристским навыкам**

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

#### **5.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях**

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

##### ***Практические занятия***

Разбивка лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Костровое оборудование. Правила разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности, правил поведения на воде, у воды, дисциплинированность, культура поведения и взаимоуважение между участниками соревнований.

#### **5.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях**

Значение и организация правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и хранение продуктов. Питьевой режим. Обязанности дежурных по кухне.

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **6. Туристские походы**

### **6.1. Краткие сведения о туристских походах**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

### ***Практические занятия***

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

### **6.2. Организация туристского быта**

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.

### ***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы.

### **6.3. Питание в туристском походе**

Организация питания в одно-двухдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **6.4. Туристские должности в группе**

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе: дежурный по кухне.

### ***Практические занятия***

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **6.5. Правила движения в походе**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

### ***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.

#### **6.6. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, экскурсии и мероприятия.

### ***Практические занятия***

Обработка собранных материалов.

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

## **7. Краеведение**

### **7.1. Краеведение на туристских слётах**

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

### **7.2. Экскурсионное краеведение**

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации проведения экскурсии. Правила поведения во время проведения экскурсий.

### ***Практические занятия***

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, исторические и природные места.

## **8. Конкурсная программа**

### **8.1. Краткие сведения о конкурсной программе**

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

### ***Практические занятия***

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских поделок.

## **9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены на соревнованиях, в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований, тренировок, уход за ними.

### **9.2. Походная медицинская аптечка**



Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

#### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

#### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

## **10. Общая и специальная физическая подготовка**

### **10.1. Общая физическая подготовка**

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

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

#### ***Практические занятия***

##### ***Легкая атлетика***

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

##### ***Подвижные игры и спортивные игры***

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

##### ***Гимнастические упражнения***

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты, стойка на лопатках, мост.

##### ***Плавание***

Освоение одного из способов плавания: плавание на 25 м, 50 м, 100 м.

##### ***Скалолазание***

Зацепки и их использование; самостраховка на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

### **10.2. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты,

ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

### ***Практические занятия***

#### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Туристские однодневные походы. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

#### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

#### *Упражнения для развития ловкости*

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

#### *Упражнения для развития силы*

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Перетягивание каната.

#### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта учащихся, следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация

спортсмена-туриста.

Методическое обеспечение программы включает в себя использование следующих методов обучения: (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

В организации образовательного процесса предусматриваются различные **формы проведения занятий**, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять **методы**, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Структура учебного занятия состоит из следующих этапов:

- название темы с указанием часов, отведенных на ее изучение;
- планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные);
- межпредметные связи и особенности организации пространства (формы работы и ресурсы);
- этапы изучения темы (на каждом этапе работы определяется цель и прогнозируемый результат, даются практические задания на отработку материала и диагностические задания на проверку его понимания и усвоения);
- контрольное задание на проверку достижения планируемых результатов.

*Дидактические материалы* – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий, презентации, перфокарты, макеты, журналы, книги, видеоматериал по разделам программы:

1. Методические рекомендации по подготовке и оформлению методических материалов.
2. Презентация «Туристские походы».
3. Презентация «Организация туристско-краеведческой работы в условиях летних оздоровительных лагерей».

4. Методические рекомендации по проведению слета юных туристов.
5. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий.
6. Методические рекомендации по составлению отчета о туристском походе.
7. Классификация маршрутов.
8. Методические рекомендации по вязке туристских узлов.
9. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тематических экскурсий

### **Организация воспитательной работы**

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачей воспитательной работы является: выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся; развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств, учащихся через разнообразные формы воспитательной работы, а также формирование у обучающихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом. Приоритетным направлением среди детей и подростков остается безопасность: предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди обучающихся.

Воспитательная работа строится на организации и проведении массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов детей.

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения, позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Палатка – 4 шт.
2. Спальный мешок – 12 шт.
3. Котелок чугунный – 1 шт.
4. Палатка кемпинговая – 1 шт.
5. Набор тур. мебели – 1 шт.

6. Лодка – 1 шт.
7. Матрац – 7 шт.
8. Насос – 1шт.
9. Тент – 1шт.
10. Комплект (стол+4 стула) – 1 шт.
11. Фонарь налобный – 2 шт.
12. Шатер – 1 шт.

### 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 самодеятельного туризма. Учебное пособие. - М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 2002.-78с.
3. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. Библиотека вожатого. - 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 вожатого. -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. Либерец, 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 рекламно-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.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

### Промежуточная аттестация 1 год обучения

**1.Самое удобное движение группы в походе?**

- а)цепочкой - в колонку по одному;
- б) по парам,
- в) идти как угодно.

**2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо?**

- а) идти всем вместе, строем по одному.
- б)идти плотной группой ,взявшись за руки;

**3. Твои действия при подходе к болоту!**

- а)пойду через него напрямик;
- б)обойду стороной;
- в)буду искать тропу через него.

**4. На месте вашего лагеря ( около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:**

- а)спилить все;
- б) оставить их в запас
- в) переставить лагерь в другое место.

**5.Что такое горизонт?**

- а)линия, по которой нам кажется, что небо сходиться с землей;
- б) определенный круг знаний, умений идей.

**6.Из чего вяжут узлы?**

- а) проволока,
- б) веревка,
- в) лента,
- г) жгут

**7.Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?**

- а) наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды
- б)наличие дров, воды, безопасное место

**8.Какую породу деревьев лучше использовать для костра?**

- а) осина; б)сосна; в) дуб.

**9.Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.**

- шалаш, звездный, туристический.

**10.Какой биологический музей-заповедник находится на территории Губкинского района?**

- «Лес на Ворскле»;
- «Стенки Изгорья»;
- «Ямская степь».

**11. В каком году образован город Губкин?**

- а) 1954 г; б)1939 г; в) 1958.

**12. Какое предприятие нашей области занесено в книгу рекордов Гиннеса?**

- а) ОЭМК; б)ЛГОК; в) Белэнергомаш.

**13. Какая река протекает на территории Губкинского городского округа?**

- а) Ворскла; б) Северский Донец; в) Осколец.

**14. Назовите основные цвета флага Белгородской области:**

- а) белый зелёный, красный, чёрный;
- б) белый, синий , красный, чёрный;
- в) белый, синий, красный.

### 15. Чем славен город Белгород?

- а) город первого салюта;
- б) город долгожителей России;
- в) город первой Конной Армии.

*(За каждый правильный ответ – 1 балл)*

Критерии оценки:

*высокий уровень – 13-15 баллов;*

*средний уровень – 8-12 баллов;*

*низкий уровень – ниже 7 баллов*

## Переводная аттестация 1 года обучения

### 1. Как пешеходу перейти дорогу?

- а) ждать, пока проедут все машины;
- б) в любом месте дороги перебежать на другую сторону;
- в) Если вы заблудились в лесу

### 2. Что такое бивак?

- а) остановка; б) туристская стоянка; в) привал; г) туристский лагерь

### 3. Что является личным снаряжением туриста?

- а) рюкзак; б) платье; в) куртка; г) спортивный костюм.

### 4. Что находится у туриста в рюкзаке?

- а) ложка; б) подушка; в) миска; г) фонарик

### 5. Кухонное снаряжение – это:

- а) котелки; б) вазы; в) ножи.

### 6. Костровое снаряжение это:

- а) сапёрная лопатка; б) топор; в) треного; г) рукавицы; д) кастрюли.

### 7. Как должен вести себя турист во время различных природных явлений (снегопад, гроза, ливень, туман)

- а) плакать; б) спрятаться под дерево; в) спрятаться в палатке; г) спрятаться в овраг.

### 8. Как должен вести себя юный турист на природе во время экскурсии или похода?

- а) не трогать руками незнакомые растения;
- б) сразу мыть руки после соприкосновения с незнакомыми растениями;
- в) пробовать на вкус все незнакомые растения.

### 9. Если вы заблудились в лесу, ваши действия:

- а) разделиться по одному и пойти искать дорогу в разных направлениях;
- б) достать съестные припасы и перекусить, чтобы голова лучше работала;
- в) Определить направление сторон света по мху или муравейникам.

### 10. Что из ниже перечисленного является признаком экскурсии?

- а) наличие экскурсионной группы;
- б) обязательный выход экскурсантов из автобуса;
- в) неограниченная протяжённость времени.

### 11. Что такое горизонт?

- а) линия, по которой нам кажется, что небо сходится с землёй;
- б) определённый круг знаний, умений или идей;
- в) уровень чего-либо.

### 12. Назовите основные цвета флага Белгородской области:

- а) белый зелёный, красный, чёрный;
- б) белый, синий, красный, чёрный;
- в) белый, синий, красный.

### 13. Чем славен город Белгород?

- а) город первого салюта;
- б) город долгожителей России;
- в) город первой Конной Армии.

**14. Подчеркните заповедные места Белгородской области;**

- а) Беловежская Пуща;
- б) Лысые горы;
- в) Ямская степь;

**15. На территории Белгородской области сосредоточено более 40% Российских запасов...**

- а) золота;
- б) железной руды;
- в) мела.

**16. В каком году образован город Губкин?**

- а) 1954 г; б) 1939 г; в) 1958.

**17. Какое предприятие нашей области занесено в книгу рекордов Гиннеса?**

- а) ОЭМК; б) ЛГ ОК; в) Белэнергомаш.

**18. Какая река протекает на территории Губкинского городского округа?**

- а) Ворскла; б) Северский Донец; в) Осколец.

**19. С каким районом граничит Губкинский городской округ?**

- а) Шебекинский; Чернянский; Старооскольский.

**20. Приступая к работе над обзорной экскурсией, следует вначале:**

- А) изучить композицию; б) продумать общий план экскурсии; в) продумать зрительный ряд и маршрут экскурсии.

*(За каждый правильный ответ – 1 балл)*

Критерии оценки:

*высокий уровень – 17-20 баллов;*

*средний уровень – 11-16 баллов;*

*низкий уровень – ниже 10 баллов*



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема учебного занятия	Место проведения	Формы контроля
					<b>6</b>	<b><i>Туристские слёты и соревнования (6 ч.)</i></b>		
1				лекция	2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях. Значение школьных туристских слётов и соревнований.		опрос
2				беседа	2	Личное снаряжение туриста		опрос
3				беседа	2	Групповое снаряжение туриста		опрос
					<b>24</b>	<b><i>Техника пешеходного туризма (24 ч.)</i></b>		
4				лекция	2	Краткие сведения о виде соревнований техника пешеходного туризма		опрос
5				беседа	2	Этапы без применения специального туристского снаряжения		тестирование
6				практическое занятие	2	Оказание медицинской доврачебной помощи.		опрос, наблюдение
7				практическое занятие	2	Этапы с использованием специального туристского снаряжения.		контрольные задания
8				практическое занятие	2	Штрафы за совершенные ошибки на этапах		опрос, наблюдение
9				практическое занятие	2	Переправа по веревке с периллами, наведенных судьями		

10				практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями.		контрольные задания
11				практическое занятие	2	Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.		контрольные задания
12				практическое занятие	2	Переправа по веревке с перилами, наведенных судьями.		контрольные задания
13				практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями		контрольные задания
14				практическое занятие	2	Узлы применяемые в туризме	2	контрольные задания
15				практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма (соревнования)	2	контрольные задания и упражнения
					<b>28</b>	<b><i>Контрольно-туристский маршрут (28)</i></b>		
16				лекция	2	Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»	2	опрос
17				беседа	2	Этапы без применения специального туристского снаряжения. Установка и снятие палатки.	2	контрольные задания и упражнения
18				практическое занятие	2	Вязка узлов. Маятник	2	контрольные задания и упражнения
19				практическое занятие	2	Оказание первой доврачебной помощи.	2	контрольные задания и упражнения
20				практическое	2	Этапы с использованием	2	контрольные

				занятие		специального туристского снаряжения. Параллельная переправа.		задания и упражнения
21				практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону по склону с самостраховкой по перилам	2	контрольные задания и упражнения
22				практическое занятие	2	Траверс на самостраховке	2	контрольные задания и упражнения
23				практическое занятие	2	Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями	2	контрольные задания и упражнения
24				практическое занятие	2	Параллельная переправа. Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам	2	контрольные задания и упражнения
25				практическое занятие	2	Параллельная переправа. Траверс на самостраховке	2	контрольные задания и упражнения
26				практическое занятие	2	Параллельная переправа. Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил	2	контрольные задания и упражнения
27				практическое занятие	2	Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением	2	контрольные задания и упражнения
28				практическое занятие	2	Вязка узлов	2	контрольные задания и упражнения
29				практическое занятие	2	Соревнования «КТМ»	2	контрольные задания и упражнения
					<b>26</b>	<b>Ориентирование на местности</b>		

						<i>(26 ч.)</i>		
30				лекция	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	опрос
31				беседа	2	Ориентирование в заданном направлении	2	опрос
32				практическое занятие	2	Ориентирование по выбору	2	тест
33				практическое занятие	2	Ориентирование на маркированной трассе	2	контрольные задания и упражнения
34				практическое занятие	2	Топографическая подготовка	2	контрольные задания и упражнения
35				практическое занятие	2	Топографические знаки	2	контрольные задания и упражнения
36				практическое занятие	2	Работа с картами различного масштаба	2	контрольные задания и упражнения
37				практическое занятие	2	Прогулка в лес с картой	2	контрольные задания и упражнения
38				практическое занятие	2	Техника ориентирования	2	контрольные задания и упражнения
39				практическое занятие	2	Тактика ориентирования	2	контрольные задания и упражнения
40				практическое занятие	2	Взаимосвязь тактики и техники	2	контрольные задания и упражнения
41				практическое занятие	2	Правила соревнований. Права и обязанности участников	2	контрольные задания и

						соревнований		упражнения
42				практическое занятие	2	Соревнования по СО	2	контрольные задания и упражнения
					<b>6</b>	<b><i>Туристские навыки</i></b>		
43				лекция	2	Краткие сведения по туристским навыкам и быту	2	опрос
44				беседа	2	Организация туристского быта на туристских слетах и соревнованиях	2	тест
45				практическое занятие	2	Питание на туристских слетах и соревнованиях	2	контрольные задания
					<b>14</b>	<b><i>Организация туристского похода</i></b>		
46				лекция	2	Краткие сведения о туристских походах	2	опрос
47				беседа	2	Изучение района похода: литературы, карт, маршрута	2	тест
48				практическое занятие	2	Подготовка личного и группового снаряжения	2	контрольные задания и упражнения
49				практическое занятие	2	Организация туристского быта	2	контрольные задания
50				практическое занятие	2	Питание в туристском походе	2	контрольные задания
51				практическое занятие	2	Туристские должности в группе	2	контрольные задания
52				практическое занятие	2	Правила движения в походе	2	контрольные задания
					<b>8</b>	<b><i>Краеведение (8 ч.)</i></b>		
53				лекция	2	Краеведение на туристских слетах и соревнованиях	2	контрольные задания
54				беседа	2	Экскурсионное краеведение. Требования к организации	2	контрольные задания

						проведения экскурсии		
55				беседа	2	Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места	2	контрольные задания
56				экскурсия	2	Экскурсия в краеведческий музей	2	тест
					<b>2</b>	<b>Конкурсная программа (2 ч.)</b>		
57				лекция	2	Краткие сведения о конкурсной программе. Конкурс краеведов, конкурс стенгазет	2	опрос
58					<b>6</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь (6 ч.)</b>		
59				лекция	2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях	2	опрос
60				практическое занятие	2	Походная медицинская аптечка	2	тест
61				практическое занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	контрольные задания
					<b>24</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка (24 ч.)</b>		
62				лекция	2	Легкая атлетика. Бег 30м, 60 м, 300м, 500м, 1000м	2	опрос
62				беседа	2	Бег на длинные дистанции	2	опрос
63				практическое занятие	2	Бег по пересечённой местности	2	контрольные задания и упражнения
64				практическое занятие	2	Баскетбол	2	контрольные задания и упражнения
65				практическое занятие	2	Футбол	2	контрольные задания и

								упражнения
66				практическое занятие	2	Русская лапта	2	контрольные задания и упражнения
67				практическое занятие	2	Пионербол	2	контрольные задания и упражнения
68				практическое занятие	2	Эстафеты	2	контрольные задания и упражнения
69				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	2	контрольные задания и упражнения
70				практическое занятие	2	Упражнения на развитие выносливости	2	контрольные задания и упражнения
71				практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты	2	контрольные задания и упражнения
72				тестирование	2	Переводная аттестация	2	

**Итого 144 ч.**