

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Уразовская средняя общеобразовательная школа № 1»
Валуйского района Белгородской области

СОГЛАСОВАНО Руководитель МО  Ю.В. Илларионова Протокол № <u>3</u> от « <u>23</u> » <u>июни</u> 2020 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МОУ «Уразовская СОШ №1» Валуйского района Белгородской области  С.И. Саблисенко « <u>23</u> » <u>июни</u> 2020 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Уразовская СОШ №1» Валуйского района Белгородской области  Е.Н. Лысенко Приказ № <u>111</u> от « <u>28</u> » <u>апреля</u> 2020 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

объединения по интересам
«Юные туристы-многоборцы»
Возраст обучающихся 11-15 лет
Срок реализации программы - 5 лет

Составители:

Илларионова Юлия Валентиновна,
педагог дополнительного образования
Трубицина Галина Анатольевна,
педагог дополнительного образования
Тубицин Евгений Иванович
педагог дополнительного образования

п. Уразово, 2020 г.

Общая характеристика курса

Рабочая программа объединения по интересам «Юные туристы - многоборцы» предназначена для обучающихся 5-9 классов, составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО).

Цель рабочей программы является самостоятельная деятельность обучающихся, направленная на совершенствование технико-тактической подготовки юных туристов-многоборцев.

Задачи рабочей программы:

- формировать знания, умения по туристскому многоборью, а также необходимые туристские навыки;
- воспитывать морально-волевые качества, гражданственность, чувство любви к Родине;
- развивать физические способности;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни.

Реализация цели и задач программы состоит в организации образовательной деятельности. Непосредственное активное участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, слётах, походах, конкурсах позволяет реализовать интеллектуальные, физические, творческие способности, в результате чего юные туристы-многоборцы учатся поддерживать свой организм в хорошей физической форме, у них формируются прикладные умения и навыки, вырабатывается самостоятельность действий в различных ситуациях, гибкость и вариативность мышления, приобретается опыт эмоционально-ценностных отношений, необходимых им для дальнейшего участия в общественной жизни.

С учётом специфики образовательного учреждения в программу внесены изменения, а именно, уменьшено количество часов, отведенных на изучения разделов.

Содержание программного материала предусматривает формирование первичных умений по преодолению естественных и искусственных туристских препятствий, без специального и со специальным туристским снаряжением; ориентирование на местности; приобретение топографических и краеведческих знаний, развитие таких физических способностей, как скоростно-силовые и координационные, гибкость и выносливость.

Адресат программы

Программа объединения по интересам «Юные туристы - многоборцы» предназначена для учащихся 11-15 лет, проявивших интерес спортивно - оздоровительному направлению.

Объем и сроки реализации

Рабочая программа объединения по интересам «Юные туристы - многоборцы» рассчитана на 4 года.

Количество учебных часов.

Курс проводится один раз в неделю - 1 час;

5 класс – 34 занятия; 6 класс - 34 занятия;

7 класс - 34 занятия; 8 класс - 34 занятия

Результаты освоения курса

Первый года обучения

Обучающиеся должны знать: основные виды спортивного туризма, нормативные документы по туристскому многоборью, правила поведения туристов-многоборцев, технику безопасности на занятиях, перечень личного и группового снаряжения, виды естественных и искусственных препятствий, понятие «самостраховка», основы личной гигиены, историю, культуру и природные особенности родного края.

Обучающиеся должны владеть навыками и уметь: организовывать самостраховку, преодолевать технические этапы 1 и 2 класса (лично и командно), ориентироваться на местности по компасу, устанавливать палатку, организовывать быт на туристском слёте, в походе, работать с литературными источниками.

По окончании базовой подготовки обучающиеся участвуют в соревнованиях по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), по контрольно-туристскому маршруту (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, однодневных туристско-тренировочных походах. Это позволяет отслеживать результативность и вносить коррективы в планирование дальнейшей туристской деятельности.

Формы оценки результативности. Текущий контроль усвоения практической части программы осуществляется в форме контрольных нормативов; теоретической части - в форме теста, походным отчётам.

Второй и третий года обучения

Обучающиеся должны знать: основные виды туристского многоборья, нормативные документы, правила поведения туристов-многоборцев, технику безопасности на занятиях, правила работы с личным и групповым специальным туристским снаряжением, характеристики и параметры дистанций 2-3 класса, виды соревнований по спортивному ориентированию, основы первой доврачебной помощи, особенности условий родного края.

Обучающиеся должны владеть навыками и уметь: наводить, преодолевать технические этапы 2 и 3 класса (лично и командно), организовывать страховку и сопровождение, читать карту и ориентироваться по ней, двигаться по азимуту, оказывать первую доврачебную помощь, транспортировать пострадавшего.

По завершению работы на этапе начальной специализации туристско-спортивной подготовки воспитанники участвуют в зачетных туристских слетах и соревнованиях школьного и городского (районного) масштабов на дистанциях 2-3 классов по туристскому многоборью; в соревнованиях по спортивному ориентированию на дистанциях: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе; в многодневном походе; выполняют спортивные разряды по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, спортивным походам, находить по карте местоположение основных природных объектов и памятников культуры.

Формы оценки результативности. Текущий контроль усвоения практической части программы осуществляется в форме контрольных

нормативов, теоретической части - в форме теста, походным отчётам, анализа протоколов, результатов выступления на соревнованиях по туристскому многоборью на личных и командных дистанциях.

Четвёртый и пятый года обучения

Обучающиеся должны знать: технику безопасности на занятиях, условия проведения соревнований по поисково-спасательным работам, правила судейства соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, основные исторические и памятные даты, связанные с родным краем, природоохранные требования.

Обучающиеся должны владеть навыками и уметь: преодолевать технические этапы 3 и 4 класса (лично и командно), наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная), читать карту на различных скоростях, производить поиск КП по легендам, выполнять хронометраж прохождения дистанций по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, готовить пищу в полевых условиях, организовывать туристский быт, не причиняющий вреда окружающей природе.

Предполагается, что по итогам полного курса обучения из состава обучающихся будет сформирован устойчивый коллектив с развитой инфраструктурой, способный реализовать интересы его членов, обладающих необходимой технической, тактической, психологической и иной подготовкой для действий в экстремальных условиях природной среды; готовых к оказанию помощи своим друзьям и окружающим в нестандартных ситуациях; будут сформированы устойчивые побудительные мотивы к активному овладению новыми знаниями, умениями и навыками, ведению здорового образа жизни, ответственному отношению к собственному здоровью; полученные в отделениях клуба знания позволят школьникам осознанно подойти к выбору жизненного пути и профессии.

Формы оценки результативности. Контроль усвоения практической части программы осуществляется в форме контрольных нормативов, анализа протоколов, результатов выступления на соревнованиях по туристскому многоборью на личных и командных дистанциях, спортивному ориентированию.

Условиями реализации программы являются: наличие необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туристскому многоборью, спортивных карт, спортивной базы, специального полигона (спортивного зала); обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой; взаимодействие с педагогическими учреждениями и учреждениями дополнительного образования.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Содержание курса 1-й год обучения

1. Введение

1.1. Значение туризма

Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Беседа о туризме и о работе кружка. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слёты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

1.2. Воспитательная роль туризма

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

1.3. Правила поведения туристов-многоборцев 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 слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

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

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

2. Основы туристского многоборья

2.1. Виды спортивного туризма

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

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

2.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца

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

2.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

2.6. Техничко–тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности, капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

2.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

2.8. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований.

Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

3. Ориентирование на местности

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований

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

3.3. Топографическая подготовка

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

3.4. Техника ориентирования

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

3.5. 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.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

4.2. Походная медицинская аптечка

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

4.3. 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.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

5.3. 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 туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

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

5.4. Специальная физическая подготовка

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

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.

6. Организация проведения походов

6.1. Подготовка к походу

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.

6.2. 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.

Практические занятия

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

6.3. 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.

6.4. Питание в туристском походе

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

6.5. 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.

6.6. Правила движения в походе

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

6.7. Подведение итогов похода

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

2-й год обучения

1. Туристское многоборье как вид спорта

1.1. Классификация видов туристского многоборья

Виды туристского многоборья.

Виды (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты), в которых результат, определятся суммой времени прохождения всей дистанции.

Виды (контрольно-туристский маршрут), в которых результат определяется суммой времен прохождения каждого технического этапа дистанции.

1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях

Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований.

Основы безопасности при проведении занятий по туристскому многоборью, спортивному ориентированию в спортивном зале, на местности; при проведении многодневного туристского слёта, похода. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

1.4. Личное снаряжение туриста-многоборца

Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения для участника. Хранение и использование личного снаряжения.

1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор.

Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного

прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

1.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

1.9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

2. Ориентирование на местности

2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. Стоимость КП. Подведение результата. Права и обязанности участников.

2.2. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

2.3. Техника ориентирования

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

2.4. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действие участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

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

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

3.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, 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.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

4.3. Общая физическая подготовка

4.4. Специальная физическая подготовка

5. Организация проведения походов

5.1. Подготовка к походу

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

Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

5.2. Краеведение

Требования к организации экскурсии. Рельеф, реки, полезные ископаемые.

Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

5.3. Организация туристского быта

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.

5.4. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

5.5. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма.

3-й год обучения

1. Туристское многоборье

1.1. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

1.2. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Безопасность — основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме, субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации и требования к нему. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому

многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

1.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца

1.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

1.6. Техничко–тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

1.8. Техничко-тактическая подготовка

Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с пострадавшим. Организация поиска пострадавшего на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила поведения пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

1.9. Инструкторская и судейская практика

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (подготовка этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Положение о слете и соревнованиях, условия проведения.

Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песне.

2. Ориентирование на местности

2.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и

карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

2.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, их разновидности, характеристика.

3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе

Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма — основное средство повышения иммунитета.

3.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, походная аптечка. Индивидуальная аптечка туриста.

3.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

4.2. Общая физическая подготовка

4.3. Специальная физическая подготовка

5. Организация проведения походов

5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность

группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

5.3. Организация туристского быта

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка для растопки дров и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

5.4. Питание в туристском походе

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Краеведение

5.6. Подведение итогов туристского путешествия

4-й год обучения

1. Туристское многоборье

1.1. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Психологический климат в группе, обеспечение безопасности туристов-многоборцев. Подбор участников, слаженность, (сработанность), сплоченность группы – залог успешных её действий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.2. Специальное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Устройство для подъема по вертикальным перилам, типа «жумар», и спуска по вертикальным перилам, типа «лепесток», «восьмерка», «рамка». Перечень командного снаряжения.

1.3. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

1.4. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Технико-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.

1.5. Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов. Тактика личного прохождения туристских этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Понятие система «Ралли» вида КТМ, её отличие. Работа по временному графику: график опережения, опоздания. Действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика».

1.6. Технико-тактическая подготовка

Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями, особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Правила поведения пострадавшего. Страховка и самостраховка пострадавшего и сопровождающего на этапах ПСР. Технико-тактические приёмы организации командной работы на этапах дистанции.

1.7. Инструкторская и судейская практика

Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

1.8. Туристские слеты и соревнования

2. Ориентирование на местности

2.1. Технико-тактическая подготовка ориентировщика

Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП.

Ошибки ориентировщика. Последовательность действий при прохождении дистанции.

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия

Специальная разминка ориентировщика перед стартом.

Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного), областного и республиканского масштабов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках

3.2. Общая физическая подготовка

3.3. Специальная физическая подготовка

4. Организация проведения походов

4.1. Краеведение

Памятники истории и культуры, природные объекты, их местонахождение, порядок посещения. Выбор познавательных мест для проведения походов.

4.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте. Особенности бивака на дневке, полудневке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

4.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

4.4. Подведение итогов туристского путешествия

5-й год обучения

1. Туристское многоборье

1.1. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.

Факторы, влияющие на безопасность участников команды на соревнованиях.

Роль капитана, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Конфликты в группе, способы их устранения.

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

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывоопасные предметы, организация привалов и ночлегов в местах, где ранее проходили боевые действия.

1.2. Техничко-тактическая подготовка

1.3. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Технические этапы дистанций 3-го и 4-го классов: характеристика, параметры этапов и способы их преодоления.

Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.

Организация командной страховки. Слаженность, слаботанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на дистанциях туристского многоборья.

1.4. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Этап ориентирования.

1.5. Техничко-тактическая подготовка вида

Соревнования по поисково-спасательным работам на скальных дистанциях: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды. Организация поиска пострадавшего в лавине, каньоне, щели, на скалах. Тактические приемы организации командной работы на этапах.

1.6. Инструкторская и судейская практика

Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практические занятия

Оборудование технических этапов городских (областных) соревнований. Судейство соревнований туристского многоборья в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Отчет о соревнованиях.

1.7. Туристские слеты и соревнования

2. Ориентирование на местности

2.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактика прохождения дистанций в соревнованиях по ориентированию: в заданном направлении, по выбору, эстафетном, ориентировании на маркированной трассе. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Ошибки ориентировщика. Последовательность действий при прохождении дистанции.

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по отработке специальных умений и навыков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного), областного и республиканского масштабов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках

3.2. Общая физическая подготовка

3.3. Специальная физическая подготовка

4. Организация проведения походов

4.1. Краеведение

Памятники истории и культуры, природные объекты, их местонахождение, порядок посещения.

4.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Практические занятия

Привалы и ночлеги. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Организация ночлега в населенном пункте. Особенности бивака на дневке, полудневке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде.

4.3. Подготовка к походу, путешествию

4.4. Подведение итогов туристского путешествия

Тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Инструктаж №1 Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях. Вводное занятие. Виды туристского многоборья.	1
2	Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Снаряжение для занятий ориентированием. Единая Всероссийская спортивная классификация.	1
3	Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Спортивная игра - футбол.	1
4	Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Походная посуда. Состав и назначение ремонтной аптечки.	1
5	Отработка умений и навыков по прохождению этапов – подъем, спуск. Траверс.	1
6	Легкая атлетика: бег на 1000 м. Изучение техники вязки узлов: двойной проводник, шкотовый, стремя, схватывающий. Спортивное значение узлов.	1
7	Отработка умений и навыков по прохождению этапов – подъем, спуск. Траверс.	1
8	Инструктаж №5. По охране труда при проведении спортивных соревнований. Туристские соревнования. Этап подъём.	1
9	Задачи туристских слетов Задачи туристских соревнований.	1
10	Туристские соревнования. Этап спуск.	1
11	Задания для определения умений и навыков по преодолению этапов. Преодоление дистанции с чередованием этапов с организацией сопровождения («Подъем – параллельная переправа-спуск-бревно»).	1
12	Изучение техники вязки узлов: двойной проводник, удавка, карабинная удавка Прямой, схватывающий.	1
13	Преодоление дистанции с чередованием этапов с организацией	1

	и без организации сопровождения («Подъем – параллельная переправа – спуск-бревно »).	
14	Формирование умений внести корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций. Без специального туристского снаряжения.	1
15	Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Промежуточная аттестация	1
16	Формирование умений внести корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций. С использованием специального туристского снаряжения.	1
17	Туристские соревнования. Этап параллельная переправа.	1
18	Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке.	1
19	Упражнения на развитие силы. Повторение техники л22.02ыжных ходов.	1
20	Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Изучение техники лыжных ходов	1
21	Инструктаж №7 по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Лыжный спорт. Изучение одновременного способов ходьбы на лыжах, техники поворотов на месте и в движении.	1
22	Повторение способов ходьбы на лыжах. Прохождение на лыжах дистанции 1500 м. без учета времени.	1
23	Марш – бросок.	1
24	Знакомство с картографическим и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. Подвижные игры: пионербол	1
25	Тактические командные действия на соревнованиях. Работа с компасом по взятию азимута и направления движения	1
26	Определение направления на ориентир при помощи азимута. Обратная засечка.	1
27	Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Переправа первого участника на подъеме.	1
28	Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1
29	Переправа первого участника на подъеме. Штрафы за совершенные ошибки на этапе.	1

30	Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: параллельная переправа. Подъем и траверс.	1
31	Туристские соревнования. Этап маятник.	1
32	Значение правильного питания в походе. Составление меню и списка продуктов	1
33	Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Туристские соревнования Итоговая аттестация	1
34	Туристская полоса препятствий.	1
Итого:		34

2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях. Вводное занятие. Виды туристского многоборья.	1
2	Снаряжение для занятий ориентированием.	1
3	Специальное туристское снаряжение. Спортивная игра - футбол.	1
4	Походная посуда. Состав и назначение ремонтной аптечки.	1
5	Отработка умений и навыков по прохождению этапов – подъем, спуск. Траверс.	1
6	Легкая атлетика: бег на 1000 м. Изучение техники вязки узлов: двойной проводник, шкотовый, стремя, схватывающий. Спортивное значение узлов.	1
7	Отработка умений и навыков по прохождению этапов – подъем, спуск. Траверс.	1
8	Инструктаж по ТБ по охране труда при проведении спортивных соревнований. Туристские соревнования. Этап подъём.	1
9	Задачи туристских соревнований.	1
10	Туристские соревнования. Этап спуск.	1
11	Задания для определения умений и навыков по преодолению этапов. Преодоление дистанции с чередованием этапов с организацией сопровождения	1
12	Изучение техники вязки узлов: двойной проводник, удавка, карабинная удавка Прямой, схватывающий.	1
13	Преодоление дистанции с чередованием этапов с организацией и без организации сопровождения	1
14	Формирование умений внести корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций.	1
15	Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.	1
16	Формирование умений внести корректив в разработанные и	1

	оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций.	
17	Туристские соревнования. Этап параллельная переправа.	1
18	Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке.	1
19	Изучение техники лыжных ходов.	1
20	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
21	Инструктаж №7 по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Лыжный спорт. Изучение одновременного способов ходьбы на лыжах, техники поворотов на месте и в движении.	1
22	Повторение способов ходьбы на лыжах. Прохождение на лыжах дистанции 1500 м. без учета времени.	1
23	Марш – бросок.	1
24	Знакомство с картографическим и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. Подвижные игры: пионербол	1
25	Тактические командные действия на соревнованиях.	1
26	Определение направления на ориентир при помощи азимута. Обратная засечка	1
27	Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Переправа первого участника на подъеме.	1
28	Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1
29	Переправа первого участника на подъеме. Штрафы за совершенные ошибки на этапе.	1
30	Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: параллельная переправа. Подъем и траверс.	1
31	Туристские соревнования. Этап маятник.	1
32	Значение правильного питания в походе. Составление меню и списка продуктов	1
33	Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Итоговая аттестация	1
34	Туристская полоса препятствий.	1
Итого:		34

3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводный инструктаж. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях.	1
2	Безопасность юного туриста.	1
3	Легенды и мифы родного края.	1
4	Укладка рюкзаков разного типа.	1
5	Палатка, установка палаток разного типа.	1
6	Интересные страницы истории родного края: родной край в древности.	1
7	Кухня юного туриста. Туристская посуда	1
8	Подготовка к ознакомительному походу.	1
9	Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах	1
10	Продукты в походе.	1
11	Походное меню.	1
12	Туристские узлы и их назначение.	1
13	Конкурс "Узелок завяжется - узелок развяжется."	1
14	Место для костра. Топливо, правила хранения.	1
15	Экскурсия в лес. Промежуточная аттестация	1
16	Виды препятствий.	1
17	Топографическая карта	1
18	Топографические знаки.	1
19	Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.	1
20	Преодоление препятствий.	1
21	Переправа по бревну.	1
22	Уход за котлами и канами.	1
23	Песни юного туриста.	1
24	История, культура и природные особенности родного края.	1
25	Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников.	1
26	Ориентирование на местности	1
27	Туристские узлы и их назначение.	1
28	Формирование походной медицинской аптечки.	1
29	Установка палаток. Размещение вещей в палатке.	1
30	Переправа при помощи горизонтального маятника.	1
31	Переправа по параллельно натянутым верёвкам.	1
32	Подъём по крутому склону при помощи верёвки	1
33	Туристская стенгазета. Итоговая аттестация	1
34	Поход выходного дня	1
Итого:		34

4 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях. Вводный инструктаж	1
2	Безопасность юного туриста.	1
3	Трудовая этика туриста Легенды и мифы родного края.	1
4	Укладка рюкзаков разного типа.	1
5	Палатка, установка палаток разного типа.	1
6	Интересные страницы истории родного края: родной край в древности.	1
7	Кухня юного туриста. Туристская посуда	1
8	Чтение карт. Подготовка к ознакомительному походу.	1
9	Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах	1
10	Продукты в походе.	1
11	Походное меню.	1
12	Туристские узлы и их назначение.	1
13	Конкурс "Узелок завяжется - узелок развяжется".	1
14	Место для костра. Топливо, правила хранения.	1
15	Экскурсия в лес. Промежуточная аттестация	1
16	Виды препятствий	1
17	Топографическая карта	1
18	Топографические знаки.	1
19	Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.	1
20	Преодоление препятствий.	1
21	Переправа по бревну.	1
22	Уход за котлами и канами.	1
23	Песни юного туриста.	1
24	История, культура и природные особенности родного края.	1
25	Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников.	1
26	Ориентирование на местности	1
27	Туристские узлы и их назначение.	1
28	Формирование походной медицинской аптечки.	1
29	Установка палаток. Размещение вещей в палатке.	1
30	Переправа при помощи горизонтального маятника.	1
31	Переправа по параллельно натянутым верёвкам.	1
32	Подъём по крутому склону при помощи верёвки	1
33	Туристская стенгазета.	1

	Итоговая аттестация	
34	Поход выходного дня	1
Итого:		34

5 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях. Вводный инструктаж №	1
2	Безопасность юного туриста.	1
3	Укладка рюкзаков разного типа.	1
4	Истории родного края: родной край в древности.	1
5	Палатка, установка палаток разного типа.	1
6	Трудовая этика туриста Легенды и мифы родного края.	1
7	Кухня юного туриста. Туристская посуда	1
8	Чтение карт. Подготовка к ознакомительному походу.	1
9	Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах	1
10	Продукты в походе.	1
11	Походное меню.	1
12	Туристские узлы и их назначение.	1
13	Туристские узлы и их назначение.	1
14	Место для костра. Топливо, правила хранения.	1
15	Виды препятствий Промежуточная аттестация	1
16	Экскурсия в лес.	1
17	Природоохранные акции.	1
18	Топографические знаки.	1
19	Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.	1
20	Преодоление препятствий.	1
21	Природоохранные акции.	1
22	Уход за котлами и канами.	1
23	Песни юного туриста.	1
24	История, культура и природные особенности родного края.	1
25	Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников.	1
26	Ориентирование на местности	1
27	Конкурс "Узелок завяжется - узелок развяжется"	1
28	Формирование походной медицинской аптечки.	1
29	Установка палаток. Размещение вещей в палатке.	1
30	Переправа при помощи горизонтального маятника.	1
31	Переправа по параллельно натянутым верёвкам.	1
32	Подъём по крутому склону при помощи верёвки	1
33	Туристская стенгазета. Итоговая аттестация	1

34	Поход выходного дня	1
Итого:		34

В настоящем документе
прошнуровано и пронумеровано

30 (тридцать) листов

Директор школы _____
/Е.Н.Лысенко/

