

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 2 года



Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Шутов Анатолий Николаевич

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАЕВОЙ ЦЕНТР ЭКОЛОГИИ, ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»**

Принята с изменениями
и дополнениями на заседании
методического совета
от « 02 » сентября 2024 г.
протокол № 1

«Утверждено»
Директор ГБУ ДО «КЦЭТК»
_____ Изма Т.М.
Пр. № 244 от 04 сентября 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Возраст обучающихся: 10 – 16 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Шутов Анатолий Николаевич
педагог дополнительного образования

**город Ставрополь
2015г.**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Результативность программы.....	7
Минимум знаний, умений и навыков членов туристско-спортивных объединений после первого года обучения.....	7
Учебные планы по годам обучения.....	11
Учебный план объединения (1-й год обучения).....	12
Учебная программа объединения (1-й год обучения).....	14
Учебный план объединения (2-й год обучения).....	23
Учебная программа объединения (2-й год обучения).....	25
Материально-техническое обеспечение программы	33
Методическое обеспечение программы.....	37
Рекомендуемая литература.....	38
Приложения	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»,

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629),

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03 2022 № 678-р, в рамках реализации регионального проекта «Успех каждого ребенка»,

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Должностная инструкция педагога дополнительного образования,

Инструкция о мерах пожарной безопасности в учреждении,

Инструкция по охране труда при проведении занятий, экскурсий, мероприятий,

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07),

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р),

Устава ГБУ ДО «КЦЭТК»,

Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в ГБУ ДО «КЦЭТК».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, форма обучения: **очная**.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей у обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом и нравственном развитии;
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности;
- совершенствование физического и умственного развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Срок реализации программы.

Организация образовательного и учебно-тренировочного процесса, предусмотренного календарным учебным графиком на каждом году обучения

(324 часов/год), осуществляется в течение учебного года (36 недель по 9 часа/нед.). Программа рассчитана на 2 года обучения, преимущественно для обучающихся возрастной группы 10-18 лет. Продолжительность подготовки спортсменов-туристов осуществляется в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный процесс, включающий в себя организацию и проведение учебно-тренировочных сборов, и участие в соревнованиях летнего сезона согласно календарю соревнований по спортивному туризму осуществляется вне сетки часов. Кроме того, в летнее время отводится 6-8 недель на период релаксации и восстановления (отдых).

Новизна программы.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке (автор Суховольский С.Е.): комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости: структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся, обусловлена разнообразием видов деятельности, которые заложены в программе «Спортивный туризм». В ходе обучения, по программе учащиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

Актуальность программы.

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: Туристское многоборье». Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самостоятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации. Данная программа «Спортивный туризм» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция».

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Педагогическая целесообразность.

В программе подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Цель программы.

Целью программы является создание условий для организации многолетнего процесса подготовки спортсменов-туристов для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий спортивной дисциплины - дистанция (вид спорта - туризм спортивный) Единой всероссийской спортивной классификации

Задачи программы.

Каждый уровень освоения содержания образовательной программы предполагает решение следующих основных задач на каждом этапе подготовки.

Этап начальной подготовки.

Образовательные:

- познакомить с основами туризма и ориентирования;
- познакомить с основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- создать условия для привития интереса к занятиям спортивным туризмом;
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Этап учебно-тренировочной подготовки.

Образовательные:

- овладеть основами туризма и ориентирования;
- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способствовать выполнению норм на присвоение взрослых спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Этап спортивного совершенствования.

Образовательные:

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- владеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить накопление соревновательного опыта.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- содействовать развитию специальных физических качеств;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности:

- создать условия для освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- способствовать выполнению норм на присвоение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Предлагаемая программа носит комплексный характер. Каждый год обучения включает шесть тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению. Темы разделов могут пересекаться.

Материал подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы в процессе реализации каждого последующего года обучения.

Данная программа учитывает природные особенности нашего региона, когда в течение одного учебного года предоставляется возможность заниматься пешеходным туризмом.

Практические занятия составляют большую часть программы.

Программа первого года обучения (стартовый уровень) может быть использована и в течение двух лет, а после прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить ее, исходя из своего опыта, специализации в судействе, интересов обучающихся.

Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются экскурсии, походы-экспедиции, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием обучающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие и физкультурно-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие - поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

Итоговое зачетное туристское мероприятие проходит ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Педагогу рекомендуется предусмотреть проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования, занимающихся с целью контроля над влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

Особое внимание в коллективе педагог должен уделять учету туристских, спортивных достижений и общественно полезной работы подростков. Условием реализации программы является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, городе, районе, крае, работа в качестве помощника педагога с младшими воспитанниками, развитие инструкторских навыков.

В результате освоения программы предусматривается приобретение необходимых навыков для получения званий спортивных судей, спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ЧЛЕНОВ ТУРИСТСКИХ, ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.	Основы туристской подготовки		
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

1.5	Подготовка к походу, путешествию.	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6	Питание в туристском походе.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов.
1.7	Туристские должности в группе.	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	Использование само-страховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.
1.10	Туристские слеты и соревнования.	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований.	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника.
1.11	Подведение итогов туристского путешествия.	Порядок подведения итогов похода.	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.
2.	Топография и ориентирование		
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт.	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.
2.2	Условные знаки.	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	Измерение и построение азимутов.
2.4	Компас. Работа с компасом.	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки.

			Движение по азимуту с помощью компаса.
2.5	Измерение расстояний.	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра.	Измерение расстояний на карте и на местности.
2.6	Способы ориентирования.	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения.
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
3.	Краеведение		
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края.	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи.	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
3.3	Изучение района путешествия.	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода.	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
3.4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских

			препаратов.
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего.	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
5.	Общая и специальная физическая подготовка		
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	Простейшие приемы контроля физического состояния.
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля.
5.3	Общая физическая подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4	Специальная физическая подготовка.	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	

Учебные планы по годам обучения
Почасовая разбивка учебного курса

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения	
		1 год	2 год
1.	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	146	112
2.	Топография и ориентирование	44	40
3.	Краеведение	42	36
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	20	20
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	72
6.	Специальная подготовка	-	44
7.	Факультативные занятия	-	-
Итого:		324	324

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
(1-й год обучения)**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	лекции	практика	
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	4	4	-	Беседа
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	Опрос
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24	Беседа
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16	Беседа
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8	Опрос
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4	Беседа
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16	Поход выходного дня
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8	Опрос
1.9.	Туристские слеты и соревнования	34	2	32	Соревнования
1.10	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8	Тестирование
		146	22	124	
2.	<i>Топография и ориентирование</i>				
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-	Беседа
2.2.	Условные знаки	2	1	1	Опрос
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Игра
2.4.	Компас. Работа с компасом	2	1	1	Беседа
2.5.	Измерение расстояний	1	-	1	Соревнования
2.6.	Способы ориентирования	2	1	1	Соревнования
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	Викторина
		12	6	6	

3.	<i>Краеведение</i>				
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3	1	2	Беседа/опрос
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	1	2	Экскурсия
3.3.	Изучение района путешествия	3	1	2	Экскурсия
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2	Экскурсия
		12	4	8	
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	2	-	Беседа
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	Беседа/опрос
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3	Беседа
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3	Беседа/опрос
		12	5	7	
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических	1	1	-	Беседа
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	2	1	1	Беседа
5.3.	Общая физическая подготовка	13	-	13	Сдача нормативов
5.4.	Специальная физическая подготовка	18	-	18	Сдача нормативов на «дистанции-пешеходная»/соревнования
		34	2	32	
ИТОГО за период обучения:		324	54	270	

Зачетный степенной поход вне сетки часов

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

1-й год обучения

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (38 ч.)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (1ч.)

Теория - 1 ч.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения групповых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы, по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение (3 ч.)

Теория - 1ч.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-лыжника. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Виды лыж, используемых в туризме. Взаимодействие группы по подбору снаряжения участников.

Практические занятия - 2ч.

Подгонка снаряжения, укладка рюкзаков. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (6ч.)

Теория - 1ч.

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, время года, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Подбор и подготовка лыжного снаряжения для различных условий (район, рельеф, время года, протяженность).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия - 5ч.

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра. Натяжение тента, изготовление простейших укрытий.

1.4. Подготовка к походу, путешествию (3ч.)

Теория - 1ч.

Определение цели и района похода. Специфика пешеходных и лыжных походов, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе пешего путешествия: характер и режим района похода, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, понятие о межсезонье, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных выходов. Записные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия - 2ч.

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление и план-графика движения. Проверка техники владения снаряжением, контрольные выходы. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе (5ч.)

Теория - 1ч.

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2 -3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время пеших и лыжных путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в пешем и лыжном путешествии. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля). Особенности получения воды из льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия - 4ч.

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе (2ч.)

Теория - 1ч.

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия - 1ч.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий (5ч.)

Теория - 1ч.

Порядок движения группы на маршруте. Группа тропления. Режим движения, темп. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по льду рек. Связь и сигнализация. Основы преодоления

естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия -4ч.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Смена направляющего. Отработка техники движения по целине, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, наледи). Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (4ч.)

Теория - 1ч.

Значение схоженности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Характерные аварийные случаи в пешем путешествии. Правила поведения в палатке. Применение спасательных средств.

Оказание помощи терпящим бедствие на холоде. Правила подъема человека из воды и болота. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах.

Практические занятия - 3ч.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий: болото, реки по льду, реки вброд.

1.9. Туристские слеты и соревнования (6ч.)

Теория - 1ч.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, обеспечение безопасности, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований оформление места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия - 5ч.

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.10. Подведение итогов туристского путешествия (похода) (3ч.)

Теория - 1ч.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия - 2ч.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ (12ч.)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (1ч.)

Теория – 1ч

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

2.2. Условные знаки (2ч.)

Теория- 1ч.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия -1ч.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут (2ч.)

Теория - 1ч.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия - 1ч.)

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимута на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом (2ч.)

Теория – 1ч.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир.

Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная и засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

Практические занятия - 1ч.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний (1ч.)

Теория - 0

Практические занятия - 1ч.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиком перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микро глазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования (2ч.)

Теория - 1ч.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир- маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практические занятия - 1ч.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (2ч.)

Теория - 1ч.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия - 1ч.

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ (12ч.)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (3ч.)

Теория - 1ч.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия - 2ч.

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов,

музеи (3ч.)

Теория - 1ч.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, государственных и общественных организациях.

Практические занятия - 2ч.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия - 3ч.

Теория - 1ч.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия - 2ч.

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (3ч.)

Теория - 1ч.

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия - 2ч.

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

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ (12ч.)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (2ч.)

Теория – 2ч.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

4.2. Походная медицинская аптечка (2ч.)

Теория - 1ч.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия - 1ч.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (4ч.)

Теория - 1ч.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Характерные для пеших и лыжных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях путешествия. Мозоли на ногах и ладонях. Потертости. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, термические и химические ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия - 3ч.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (4ч.)

Теория - 1ч.

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

Практические занятия - 3ч.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (34ч.)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (1ч.)

Теория 1ч.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2ч.)

Теория - 1ч.

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

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

Практические занятия - 1ч.

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка (13ч.)

Теория - 0

Практические занятия - 13ч.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

5.4. Специальная физическая подготовка (18ч.)

Теория - 0

Практические занятия - 18ч.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

2-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/к онтроля
		всего	лекции	практика	
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>				
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	-	Опрос
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	1	3	Беседа/опрос
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	Опрос
1.4.	Питание в туристском походе	5	1	4	Опрос
1.5.	Туристские должности в группе	3	1	2	Викторина
1.6.	Техники и тактика в туристском походе	5	1	4	Опрос
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	5	1	4	Опрос/игра
1.8.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их	3	1	2	Опрос
1.9.	Действие группы в аварийных ситуациях	2	-	2	Соревнования
1.10.	Под ведение итогов туристского путешествия	4	4	-	Беседа/опрос
		112	24	88	
2.	<i>Топография и ориентирование</i>				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	1	-	1	Беседа
2.2.	Компас, работа с компасом	1	-	1	Соревнования
2.3.	Измерение расстояний	2	1	1	Беседа/ соревнования
2.4.	Способы ориентирования	3	1	2	Опрос
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2	Опрос/ соревнования
2.6.	Соревнования по ориентированию	3	1	2	Соревнования
		40	11	29	
3.	<i>Краеведение</i>				

3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	4	-	4	Экскурсия
3.2.	Изучение района путешествия	4	-	4	Экскурсия
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы	5	1	4	Экскурсия/квест
		36	4	32	
4.	<i>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</i>				
4.1.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	Опрос
4.2.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	3	1	2	Игра
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2	Опрос/игра
		20	6	14	
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	2	1	1	Опрос
5.2.	Общая физическая подготовка	14	-	14	Сдача нормативов
5.3.	Специальная физическая подготовка	7	-	7	Сдача нормативов на
		72	2	70	
6.	<i>Специальная подготовка туристов-пешеходников</i>				
6.1.	Снаряжение туриста-пешеходника	2	-	2	Опрос
6.2.	Техника и тактика движения в пешем походе.	4	-	4	Беседа
6.3.	Обеспечение безопасности пешего похода	3	1	2	Беседа
6.4.	Организация и проведение пешеходного похода I категории сложности	3	1	2	Беседа/опрос
6.5.	Соревнования по пешеходному туризму	3	1	2	Соревнования
		44	12	32	
	ИТОГО за период обучения:	324	60	264	

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

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

2-й год обучения

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (37ч.)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение (2ч.)

Теория – 2ч.

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влаго-непроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Понятие о специальном снаряжении: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток, палки трекинговые.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (4ч.)

Теория - 1ч.

Организация бивака в пешем и лыжном походе. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане и снегопаде. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия - 3ч.

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

1.3. Подготовка к походу, путешествию (4ч.)

Теория - 1ч.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия - 3ч.

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (в каникулярное время) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.4. Питание в туристском походе (5ч.)

Теория - 1ч.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, раскладок продуктов на день, на весь поход. Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Жарение на костре и углях. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод, съедобных растений в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды.

Практические занятия - 4ч.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. Туристские должности в группе (3ч.)

Теория 1ч.

Заместитель командира по питанию (завхоз, завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медицинской аптечки (медаптечки). Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора (ремнабора). Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия - 2ч.

Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольном выходе.

1.6. Техника и тактика в туристском походе (5ч.)

Теория - 1ч.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий в различных видах туризма: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темпы движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия (4ч.)

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (5ч.)

Теория 1ч.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и

обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, снежная слепота, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС).

Практические занятия (4ч.)

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Отработка страховки при преодолении различных препятствий.

1.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения (3ч.)

Теория 1ч.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Групповая динамика. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия - 2ч.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам. Формирование индивидуальных спасательных наборов. Отработка приемов прохождения различных препятствий.

1.9. Действия группы в аварийных ситуациях (2ч.)

Теория - 0

Практические занятия (2ч.)

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

1.10. Подведение итогов туристского путешествия (4ч.)

Теория – 4ч.

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты,

фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ (13ч.)

2.1. Топографическая и спортивная карта (1ч.)

Теория - 0

Практические занятия - 1ч.

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

2.2. Компас. Работа с компасом (1ч.)

Теория - 0

Практические занятия - 1ч.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний (2ч.)

Теория - 1ч.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия - 1ч.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки.

2.4. Способы ориентирования (3ч.)

Теория - 1ч.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде - подробному описанию пути. Особенности ориентирования на открытых пространствах и закрытой местности. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия - 2ч.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (3ч.)

Теория - 1ч.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти

опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, выход к жилью. Поведение членов группы в сложных ситуациях, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам. При потере на соревнованиях - обязательное извещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия - 2ч.

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

2.6. Соревнования по ориентированию (3ч.)

Теория - 1ч.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия - 2ч.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ (13ч.)

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев - 4ч.

Практические занятия - 4ч.

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

3.2. Изучение района путешествия (4ч.)

Практические занятия - 4ч.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (5ч.)

Теория - 1ч.

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и

фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия - 4ч.

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

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ (7ч.)

4.1. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений (2ч.)

Теория - 1ч.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия - 1ч.

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

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (3ч.)

Теория - 1ч.

Характерные для пешеходного и лыжного туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Переохлаждение, обезвоживание и обморожение. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца.

Практические занятия - 2ч.

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

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего (2ч.)

Теория - 0

Практические занятия - 2ч.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (23ч.)

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2ч.)

Теория 1ч.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Планирование и учет тренировки туриста. Тренировка и физическая подготовка туриста-пешеходника и лыжника. Волевая

подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Тренировка туристов в зимнее время.

Практические занятия - 1ч.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа

5.3. Общая физическая подготовка (14ч.)

Теория - 0

Практические занятия 14ч.

Ходьба: освоение движения быстрым шагом в течении 40-50 минут, с 10-минутным перерывом на отдых между переходами.

Плавание: освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплываемые на время 25, 50, 100 и более метров.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

Упражнения с весом собственного тела. Подтягивания. Отжимания. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

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

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. 12-минутный тест. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка (7ч.)

Теория - 0

Практические занятия -7ч.

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

Упражнения на развитие скорости. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами). Упражнения для развития ловкости и прыгучести Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег - прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол - со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости.

Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания.

6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТОВ-ПЕШЕХОДНИКОВ (15ч.)

6.1. Снаряжение туриста-пешеходника. (2ч.)

Теория - 0

Практические занятия - 2ч.

Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

6.2. Техника и тактика движения в пешем походе (4ч.)

Теория - 0

Практические занятия - 4ч.

Отработка технических приемов движения группы по заболоченным участкам, преодоления рек по льду, спусков и подъемов, лавиноопасных участков. Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма. Порядок и темп движения. Выбор темпа движения по слабейшему участнику - залог того, что группы всегда идет быстрее одного человека. Группа тропления. Смена ведущего. Приемы рационального движения группы на подъеме и спуске. Использование альпенштока, трекинговых палок. Использование трекинговых палок для самостраховки при спуске. Темп, ритм и техника движения группы в различных условиях, взаимодействие членов группы.

Техника движения по осыпям, курумникам. Преодоление лавиноопасных участков.

6.3. Обеспечение безопасности пешеходного похода (3ч.)

Теория - 1ч.

Виды аварий, основные их причины. Обязанности руководителя и участников похода по обеспечению безопасности. Правила передвижения, взаимодействия, поведения в группе и алгоритмы принятия решений.

Применение спасательных средств. Значение дисциплины. Действия при аварии.

Меры безопасности и страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Прохождение спусков, подъемов, преодоление водных преград. Преодоление открытых пространств и действия на закрытых территориях. Действия при встречах с домашними и дикими животными. Меры предосторожности при встречах с людьми. Сигнализация. Связь и международная кодовая таблица.

Оказание помощи терпящим бедствие. Правила купания. Приемы спасания утопающего.

Практические занятия - 2ч.

Отработка приемов, обеспечивающих безопасность. Контрольный выход на местность.

6.4. Организация и проведение пешеходного похода 1 категории сложности (2ч.)

Теория - 1ч.

Определение цели похода. Выбор маршрута, Комплектование группы и распределение обязанностей в ней. Подготовка маршрута и составление графика движения. Составление сметы. Подготовка общественного, личного снаряжения и продуктов. Распределение груза между участниками Тактика многодневного похода. Прохождение участков маршрута и выбор тактики их прохождения. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Режим дня. Порядок движения. Организация биваков. Требования к месту ночлега с учетом специфики вида туризма, времени года и условий

маршрута.

Практические занятия - 1ч.

Распределение обязанностей между участниками группы, выполнение ими своих функционалов по организации и подготовке похода. Подготовка, совершенствование и ремонт общественного и личного снаряжения.

6.5. Соревнования по пешеходному туризму (3ч.)

Теория - 1ч.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований. Соревнования на длинной и короткой дистанции, соревнования по спасательным работам.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.

Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции. Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

Практические занятия - 2ч.

Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее снаряжение и оборудование:

№	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатки туристские	Комплект
2	Тенты для палаток (верхние и нижние)	По числу палаток
3	Набор колышков, стоек для палаток	По числу палаток
4	Топор в чехле	2
5	Таганок костровый	2
6	Пила двуручная в чехле	1
7	Набор канов (котлов) туристских	2
8	Тросик костровый	1
9	Тент хозяйственный	1
10	Клеенка кухонная	2
11	Набор посуды для приготовления пищи (ножи, терки)	1
12	Рукавицы костровые (брезентовые)	4
13	Секундомер электронный	2
14	Компас жидкостный	Комплект
15	Набор аптечки медицинской в упаковке	1
16	Ремонтный набор в упаковке	1
17	Лопата саперная в чехле	1
18	Веревка основная (40 м)	3
19	Веревка вспомогательная (40 м)	2
20	Петли прусика (веревка 8 мм)	Комплект
21	Система страховочная	Комплект
22	Карабин туристский	Комплект
23	Альпеншток	Комплект
24	Планшеты для зимнего ориентирования	Комплект
25	Призмы со стойками для ориентирования на местности	20
26	Компостеры для отметки на КП	20
27	Курвиметр	2
28	Лента мерная 15-20 м	1
29	Термометр наружный	2
30	Планшет для глазомерной съемки местности	4
31	Экран демонстрационный	1
32	Карандаши цветные, чертежные	Комплект
33	Учебные плакаты по пешеходному туризму (спорту)	Комплект
34	Условные знаки топографических, спортивных карт	Комплект
35	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Комплект
36	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Комплект
37	Карты топографические, спортивные, планы местности	Комплект
38	Видеомагнитофон	1
39	Компьютер, принтер, сканер	1
40	Тонометр	1
41	Атласы и определители	Комплект

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

- Методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» (автор Суховольский С.Е.);
- «Сборник обучающихся тестов и контрольных заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)» дидактический материал (автор Суховольский С.Е.);
- Сборник обучающихся тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь» (автор Егорова Г.Н.);
- «Рабочая тетрадь ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- Учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- Учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт» (автор Колесникова Л.Г.);
- Учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В.);
- Учебный видеофильм «Туристское многоборье» (автор Егорова Г.Н., Головин А.А., Пятаков Ю.С.).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
8. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
9. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
10. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
11. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
12. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
14. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: Фис, 1988.
15. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
16. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
17. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
18. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
19. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
20. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. - СПб.: СПб- ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
21. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
22. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). - М., ФЦДЮТиК, 2008.
23. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. - М.: Советский спорт, 2009.
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
25. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
26. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
27. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
28. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
29. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
30. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
31. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
32. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
33. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: ФиС, 1981.
34. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.изд. центр ВЛАД ОС, 2000.

35. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
36. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
37. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. - М.: Академия, 2004.
38. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
39. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. - М., ЦРИБ «Турист», 1977.
40. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
41. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
42. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989
43. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
44. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. - М.: Педагогика, 1985.
45. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности.- М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
46. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И.
47. М.: Просвещение, 1991.
48. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. - М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
49. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987.
50. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
51. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
52. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
53. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
54. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986.
55. Справочник путешественника и краеведа. Под. ред.Обручева С.В. том 1 и 2. - М.: Гос.издат. географической литературы, 1949-1950.
56. Спутник туриста. - М.: ФиС, 1963.
57. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.
58. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. - М.: ФиС, 1983.
59. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М.: ФиС, 1987.
60. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. - М.: Просвещение, 1988.
61. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
62. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
63. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
64. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986.
65. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
66. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. Шибаев А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

67. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
68. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
69. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
70. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
71. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. - М.: ФиС, 1974.
72. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. - М.: Профиздат, 1975.
73. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издат. «Большая Российская энциклопедия», 1993.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В. Узлы. - М.: 2006.
4. Боленко С. Школа выживания. - М.: Коловрат, 1994.
5. Голицын С. Хочу быть топографом. - М.: издат. детской литературы, 1953.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. - М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. - М.: Арманд-пресс, 2000
8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. - М.: МГЦТК «Дорога» 1991.
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
10. Константинов Ю.С., Персии А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. - Словарь юного туриста-краеведа. - М.: АНО «ЦНПРО», 2014.
11. Кричевский Р.Л. , Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. - М.: 2001.
12. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - М.: Русское слово, 2006.
13. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий - М.: ЦДЮТ РФ, 1998.
15. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
16. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 кл.: учеб, для общеобразоват. учреждений/А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 2013.
17. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, пущих шествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
18. Ревенко М.В. Малышам о географических открытиях М.: Не дагогика, 1989.
19. Сухов А.Н. Социальная психология. - М.: ИЦ Академия, 2005.
20. Тимофеев М.И. Деловое общение: учебное пособие. М.: **РИОР**, 2004.
21. Физическая культура. Учебник для учащихся 7 5 кл общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского - М.: Просвещение, 2002.
22. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. - М.: Просвещение, 1994.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж.. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж.. Пятнадцати летний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Пришвин М. Моя страна.
6. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
7. Федосеев Г.А. Смерть меня подождет. Мы идем по Восточному Саяну. В тисках Джугдыра. Злой дух Ямбуя. Тропою испытаний. Таежные встречи.

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»
(базовый уровень)
Год обучения: 2
Группа: 1

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов			Место проведения	Форма контроля
			Всего	Теория	Практика		
1.		Понятие о специальном снаряжении: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, спусковые устройства, ледоруб.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
2.		Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
3.		Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
4.		Составление подробного плана-графика похода.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
5.		Циклы питания и график дежурств. Расчет калорийности, вес и нормы дневного рациона.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
6.		Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
7.		Составление графика движения.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
8.		Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольном выходе.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
9.		Движение в тайге. Сложности ориентирования.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
10.		Движение в горах. Основные формы горного рельефа.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
11.		Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы).	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
12.		Отработка техники движения и преодоления препятствий.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
13.		Субъективные опасности. Объективные опасности.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
14.		Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос

		походах.					
15.		Отработка страховки при преодолении различных препятствий.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
16.		Отработка приемов прохождения сухого оврага препятствий.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
17.		Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
18.		Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
19.		Составление отчета о походе.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
20.		Упражнения на запоминание условных знаков.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
21.		Определение по горизонталям различных форм рельефа.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
22.		Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
23.		Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
24.		Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
25.		Тренировка на прохождение азимутальных отрезков.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
26.		Прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
27.		Способы измерения расстояний на карте и на местности.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
28.		Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
29.		Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
30.		Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
31.		Определение пройденного расстояния по времени движения.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос

32.		Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
33.		Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
34.		Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
35.		Прохождение отрезков различной длины.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
36.		Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
37.		Определение своего местонахождения с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
38.		Участие в соревнованиях по ориентированию.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
39.		Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
40.		Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
41.		Причины, приводящие к потере ориентировки.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
42.		Порядок действий в случае потери ориентировки.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
43.		Поведение членов группы в сложных ситуациях, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
44.		Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
45.		Обязанности участников соревнований.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
46.		Занятия по ориентированию в заданном направлении	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
47.		Занятия на маркированной трассе.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
48.		Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
49.		Эстафетное ориентирование в заданном направлении.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос

50.		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
51.		Редкие и охраняемые растения и животные.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
52.		Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
53.		Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
54.		Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
55.		Индивидуальная аптечка туриста.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
56.		Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
57.		Формирование походной аптечки.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
58.		Характерные для пешеходного и лыжного туризма заболевания и травмы.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
59.		Травмы профилактика и лечение в походных условиях.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
60.		Переохлаждение, обезвоживание и обморожение.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
61.		Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
62.		Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
63.		Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
64.		Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
65.		Освоение способов бинтования ран, наложения жгута.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
66.		Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
67.		Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос

68.		Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
69.		Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
70.		Изучение приемов самомассажа	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
71.		ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
72.		ОФП Упражнения с предметами	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
73.		ОФП Упражнения с весом собственного тела.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
74.		ОФП Подвижные игры и эстафеты.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
75.		ОФП Легкая атлетика.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
76.		ОФП Гимнастические упражнения.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
77.		ОФП Спортивные игры.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
78.		ОФП Упражнения на развитие выносливости.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
79.		ОФП Упражнения на развитие скорости	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
80.		ОФП Игры	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
81.		ОФП Упражнения для развития силы	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
82.		ОФП Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
83.		Техника движения по осыпям, курумникам.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
84.		Преодоление лавиноопасных участков.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
85.		Правила передвижения, взаимодействия, поведения в группе и алгоритмы принятия решений.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос

86.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-личная	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
87.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-связка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
88.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-группа	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
89.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-личная	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
90.		Специальная физическая подготовка Поход выходного дня	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
91.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-личная	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
92.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-связка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
93.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-личная	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
94.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-связка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
95.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-группа	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
96.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-личная	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
97.		Специальная физическая подготовка Поход выходного дня	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
98.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-личная	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
99.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-связка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
100.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-личная	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
101.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-связка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
102.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-личная	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
103.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-связка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос

104.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-группа	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
105.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-личная	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
106.		Специальная физическая подготовка Поход выходного дня	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
107.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-личная	3		3	МБОУ лицей №10	Зачет
108.		Специальная физическая подготовка Дистанция-пешеходная-связка	3		3	МБОУ лицей №10	Зачет
			324ч	54	270		