

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Самоцветская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:
Директор МОУ «Самоцветская СОШ» В.С.Штоколок
«30» августа 2024г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель
педагог
дополнительного
образования
Савченко Е.В.

п.Курорт-Самоцвет
2024г.

Программа рассчитана на обучающихся 10-15 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи; получение спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Воспитываются у обучающихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Цель и задачи программы

Цель программы – обучение воспитанников основам туристско-краеведческой деятельности, спортивному и пешему туризму, и спортивному ориентированию.

Задачи программы:

- 1.** Совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития обучающихся;
- 2.** Формировать такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка;
- 3.** Прививать интерес к изучению родного края;
- 4.** Прививать обучающимся навыки самостоятельной деятельности.

Также программа решает ряд воспитательных задач:

- Охрана окружающей среды;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- Совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- Пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- Формирование представлений о межпредметных связях получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, психология, экология;

Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах

Количество часов в год- 68 (2 раза в неделю)

Содержание программы

Первый год обучения. Содержание программного материала предусматривает ознакомление с основами туризма, ориентирования (топографическая подготовка),

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

Планируемый результат. По окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в однодневных походах и двухдневных туристско-тренировочных походах с организацией ночлега в полевых условиях.

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

Планируемый результат. По окончании второго года обучения предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туризму, спортивному ориентированию школьного и районного уровня, а также участие в степенных туристских походах, выполнение разрядов.

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивном туризме.

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

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.8. Туристские слеты и соревнования

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. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест 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

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения

на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

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

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

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

2.6. Способы ориентирования

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

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери 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

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

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

Практические занятия

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

3.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе.

Профилактика

заболеваний и травматизма.

Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

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

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

4.2. Общая физическая подготовка

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

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

4.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

Основные требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе, о правилах групповой работы и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения на занятиях, разведвалке, в трудовом творческом процессе.	- знать о ценностном отношении к театру как к культурному наследию народа. - о способах взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	необходимые сведения о видах изученных народных промыслов,
Уметь	Определять и высказывать под	- Определять и формулировать цель	- работать с материалами изученных

	<p>руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</p> <p>-соблюдать правила работы и дисциплину;</p>	<p>деятельности с помощью учителя.</p> <p>- Проговаривать последовательность действий</p> <p>- высказывать своё предположение (версию)</p> <p>- работать по предложенному учителем плану.</p> <p>- отличать верно выполненное задание от неверного.</p> <p>совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.</p> <p>- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>- Слушать и понимать речь других.</p> <p>- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>	<p>промыслов импровизировать; работать в группе, в коллективе.</p> <p>Участвовать в выставках творчества.</p>
--	---	--	---

Обучающиеся должны знать и уметь:

Должны знать:

1. Основы туристской подготовки
2. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий
3. Топографию и ориентирование
4. Краеведение
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Должны уметь:

1. Читать туристические и маршрутные карты
2. Ориентироваться на местности по карте и компасу, а также по природным приметам
3. Соблюдать правила личной и общественной гигиены во время туристских походов и экскурсий
4. Уметь оказывать первую доврачебную помощь
5. Уметь разводить костры и организовывать биваки
6. Уметь преодолевать естественные препятствия: склоны, подъемы, заболоченные места

Учебно-тематическое планирование (1 год обучения)

№ занятия	Тема	Часы	
		теория	практические занятия
1	Организационные занятия Туристские путешествия, история развития туризма	2	-

2	Общая физическая подготовка Воспитательная роль туризма	1	1
3	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	1
5	Подготовка к походу Питание в туристском походе Туристские должности в группе	1	1
6	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1
7	Общая физическая подготовка Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1
8	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	10	6
9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1
10	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1
11	Туристские должности в группе, Питание в туристском походе. Общая физическая подготовка	1	1
12	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	2	
13	Общая физическая подготовка Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом.	1	1
14	Измерение расстояний Условные знаки. Способы ориентирования	2	
15	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки Специальная физическая подготовка.	1	1
16	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Общая физическая подготовка	1	1
	ВСЕГО ЧАСОВ:	10	6
17	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Специальная физическая подготовка.	1	1
18	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (экология). Общая физическая подготовка.	1	1
19	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2	
20	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Специальная физическая подготовка	1	1
21	Походная медицинская аптечка Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	1	1
22	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи Приёмы транспортировки пострадавшего	1	1
23	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений Специальная физическая подготовка	1	1

24	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Специальная физическая подготовка	1	1
25	Специальная физическая подготовка Изучение района путешествия	1	1
26	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (экология) Подготовка к походу, Путешествию	1	1
ВСЕГО ЧАСОВ:		11	9
27	Личное и групповое туристское снаряжение. Общая физическая подготовка.	1	1
28	Приёмы транспортировки пострадавшего. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		2
29	Общая физическая подготовка Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом.		2
30	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Специальная физическая подготовка.		2
31	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1
32	Ориентирование на местности.		2
33	Туристическая полоса препятствий	1	1
34	Туристическая полоса препятствий. Общая физическая подготовка.		2
ВСЕГО ЧАСОВ:		3	13
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД 68		34	34

Учебно-тематическое планирование (2 год обучения)

№ занятия	Тема	Часы	
		теория	практические занятия
1	Организационные занятия Туристские путешествия, история развития туризма	2	-
2	Социальная адаптация средствами туризма	1	1
3	Спортивный туризм. Личное и групповое туристское снаряжение	1	1
4	Специальное туристическое снаряжение	1	1
5	Изучение и охрана природы. Питание в туристском походе Туристские должности в группе	1	1
6	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1
7	Общая физическая подготовка Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1

8	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	10	6
9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1
10	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1
11	Туристские должности в группе, Питание в туристском походе. Общая физическая подготовка	1	1
12	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	2	
13	Общая физическая подготовка Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом.	1	1
14	Измерение расстояний Условные знаки. Способы ориентирования	2	
15	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки Специальная физическая подготовка.	1	1
16	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Общая физическая подготовка	1	1
	ВСЕГО ЧАСОВ:	10	6
17	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Специальная физическая подготовка.	1	1
18	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (экология). Общая физическая подготовка.	1	1
19	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2	
20	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Специальная физическая подготовка	1	1
21	Походная медицинская аптечка Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	1	1
22	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи Приёмы транспортировки пострадавшего	1	1
23	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений Специальная физическая подготовка	1	1
24	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Специальная физическая подготовка	1	1
25	Специальная физическая подготовка Изучение района путешествия	1	1
26	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (экология) Подготовка к походу, Путешествию	1	1
	ВСЕГО ЧАСОВ:	11	9
27	Личное и групповое туристское снаряжение. Общая физическая подготовка.	1	1
28	Приёмы транспортировки пострадавшего.		2

	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		
29	Общая физическая подготовка Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом.		2
30	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Специальная физическая подготовка.		2
31	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1
32	Ориентирование на местности.		2
33	Туристическая полоса препятствий	1	1
34	Туристическая полоса препятствий. Общая физическая подготовка.		2
ВСЕГО ЧАСОВ:		3	13
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД 68		34	34

Перечень средств обучения и воспитания (материально техническое обеспечение)

1. Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная, двухслойная (по 1 шт. на 4 человека) – 4 шт.;
2. Спальный мешок – 15 шт.;
3. Коврик теплоизоляционный – 15 шт.;
4. Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л) – 1 комплект;
5. Компас жидкостный – 15 шт.;
6. Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.) – 1 комплект.

Экипировка: теплые вещи – 15 наборов (носки, свитер, штаны); перчатки хлопчатобумажные – 15 шт.; рюкзаки туристические – 15 шт.; комплект ремонтного оборудования – 2 шт. на команду.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
2. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
4. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
5. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
6. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
8. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
9. Константинов Ю. С. Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.

10. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.