

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Развитие»  
Шебекинского городского округа Белгородской области

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 5 от 10.06.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ЦЮЦ «Развитие»  
Т.Г. Ткачева  
Приказ № 68 от 10.06.2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
модифицированная программа  
туристско - краеведческой направленности  
«ТУРИСТСКИЕ СЛЁТЫ ШКОЛЬНИКОВ»**

Срок реализации - 3 года  
Возраст учащихся 8 - 17 лет

Составитель  
педагог дополнительного образования  
Пыханова Светлана Викторовна

Шебекино, 2020 г.

## Пояснительная записка

Направленность программы туристско-краеведческая, профиль – туристская подготовка. По степени авторства программа является модифицированной, по уровню усвоения – общекультурная, по форме организации процесса педагогической деятельности – комплексная.

Дополнительная общеразвивающая модифицированная программа туристско-краеведческой направленности «Туристские слеты школьников» разработана на основе типовой (примерной) программы Махова И.В. и Маховой О.В. «Туристские слеты школьников» педагогом дополнительного образования Пыхановой С.В.

Занятия туризмом - это возможность общения с природой, теплота общения с друзьями, но и прямая польза для здоровья. Туризм - это средство физического и нравственного воспитания детей. Занятия туризмом способствуют становлению взаимопонимания и отношений сотрудничества между обучающимися и педагогом.

Данная программа позволяет организовать учебно-тренировочную и оздоровительную деятельность обучающихся, приобрести туристские умения и навыки, принимать участие в туристских соревнованиях, походах и слётах. Посредством занятий туризмом обучающиеся поддерживают свой организм в хорошей физической форме, учатся жить в коллективе и принимать самостоятельные решения в сложных нестандартных условиях.

*Актуальность программы* обусловлена не только потребностями и интересами учащихся, их родителей, но и государственной политикой РФ (см. «Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года», «Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года», «Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013–2020 годы»). Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

*Отличительные особенности программы.*

В программе обобщен опыт многолетней педагогической работы педагога. Содержание разработано на основе авторской дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Туристские слёты школьников» Маховой О.В., Махова И.В.

В программу внесены изменения (в учебную нагрузку) с учетом основных специфических особенностей и творческих интересов учащихся и личного опыта работы педагога, а также исключены занятия по плаванию и скалолазанию в связи с отсутствием условий для проведения данных видов ОФП.

Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению и оказанию первой медицинской помощи, а также помогает подготовить учащихся к участию в туристских соревнованиях.

Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объём и срок освоения программы, режим занятий.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения с детьми в возрасте 8 - 17 лет. Учебные занятия обучения проводятся с сентября по май. 2 раза в неделю по 2 часа каждое, общее количество в год 144 часа. Продолжительность занятия в помещении не должна превышать 2-х академических часов, на местности – 4-х часов, походов – до 8 часов. Многодневные походы и выездные экскурсии проводятся вне сетки часов.

Программа предусматривает подготовку команд по трём возрастным группам и соответственно разделена на три этапа: предварительной подготовки - 1 год команды младшего возраста 8-11 лет; туристско-спортивной подготовки - 2 год команды среднего возраста 12-14 лет; этап туристско-спортивного совершенствования 3 год – обучающиеся старшего школьного возраста. Поскольку на занятия туризмом приходят обучающиеся с различной физической подготовкой, то в основу образовательного процесса должны быть заложены принципы дифференциации, индивидуализации и преемственности.

Программа разработана с учётом требований Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму и в соответствии с Положением о проведении районных туристских соревнований обучающихся.

Структура программы такова, что каждый год обучения представляет собой отдельные блоки по уровням освоения программы от базового до углубленного.

*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 медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия.

*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).

*Третий год обучения* – предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по преодолению этапов с наведением и снятием командных перил (навесная переправа, параллельная переправа, подъём, траверс, спуск), подъём и спуск по вертикальным перилам, использование различных тактических схем преодоления этапов, участие в туристских соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристском маршруте (КТМ).

При этом зачислять обучающихся можно на 2-й и 3-й год обучения при предварительном собеседовании.

Форма обучения по программе – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся с полным составом объединения, при необходимости можно применять групповые и индивидуальные формы обучения. Состав группы

постоянный. Теоретические и практические занятия проводятся с применением наглядных пособий, современных методик и оборудования. Практические занятия проводятся в помещении (в учебном кабинете или спортзале), на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке, в лесу). В период осенних, зимних и весенних каникул практические навыки отрабатываются во время походов и соревнований. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного похода или участие в слёте, соревнованиях, туристском лагере и т.п.

### **Цели и задачи программы**

*Цель программы* – обучение, воспитание, развитие и оздоровление учащихся в процессе занятий туризмом, формирование устойчивого интереса к туристско-краеведческой деятельности.

*Задачи:*

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации походов;
- воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений;
- совершенствование физического и интеллектуального развития школьников;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты**

По окончании обучения по программе обучающиеся должны **знать:**

- правила проведения туристских слётов и соревнований по технике пешеходного туризма и контрольно-туристскому маршруту, соревнований по спортивному ориентированию;
- правила поведения туриста в походе, технику безопасности при проведении походов, правила поведения в экстремальных ситуациях;
- наименования личного и группового снаряжения туриста;
- правила организации туристского быта в походе и на соревнованиях;
- основные приёмы оказания первой доврачебной помощи;
- краткие сведения об истории, природе, культуре родного края, экскурсионные объекты родного края.

Обучающиеся должны **уметь:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия, как в составе команды, так и индивидуально;
- устанавливать палатку, укладывать рюкзак, ремонтировать туристское снаряжение;
- ориентироваться по топографической и спортивной карте;
- организовать быт в полевых условиях;
- оказывать первую доврачебную помощь и находить выход в экстремальных ситуациях;

Кроме того, в процессе реализации программы у обучающихся формируются и развиваются следующие компетенции и личностные качества:

ценностно-смысловые компетенции:

умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;

умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;

умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

учебно-познавательные компетенции:

умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;

уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;

владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;

владеть навыками ориентирования на местности;

умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

социокультурные компетенции:

уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;

владеть культурными нормами и традициями родного края, России;

иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;

иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативные компетенции:

владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы;

владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

информационные компетенции:

владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;

самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;

применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческие и здоровьесберегающие компетенции:

знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;

знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;

иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

Показатели эффективности реализации программы:

активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения;

приобретение необходимых умений и навыков организации туристского быта, организации похода, подведения его итогов;

приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного преодоления препятствий, ориентирования, участия в соревнованиях;

владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;

высокий уровень мотивации обучающихся к участию в походах, соревнованиях;

устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;

нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий с младшими школьниками;

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

При проведении занятий рекомендуется применять методы, направленные:

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

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек, второго года - не менее 12 человек, в последующие годы - не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся, следует больше внимания уделять групповым (2 - 3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализированная подготовка спортсмена-туриста.

### **Формы аттестации**

Текущий контроль успеваемости проводится в течение учебного года. Контроль степени результативности реализации программы проводится в форме сдачи контрольных нормативов; участия в соревнованиях различного ранга, участия в районном туристском слёте, совершение зачётного похода; теоретической части - в форме теста (викторины).

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года (май) с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса; - качества теоретической и практической подготовки обучающихся;
- уровня умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном этапе обучения.

Формы аттестации: тестирование, результаты участия в туристских соревнованиях различных уровней. Аттестация проводится в конце обучения, в мае. По итогам промежуточной аттестации осуществляется перевод учащихся на следующий год обучения.

### **Средства контроля**

Система оценивания и отслеживания результатов осуществляется в мае на аттестационном занятии: в конце каждого учебного года обучения. Формы контроля при освоении программы осуществляется с помощью тестов, а также практических заданий по отдельным темам данной программы и результатам участия в проведении соревнований, походов, полевых и молодежных лагерей, участия в практических семинарах и курсах.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации поставленных задач в содержании каждого года выделены разделы по туристско-спортивной деятельности, распределены часы на теоретическую и практическую подготовку, позволяющую совершенствовать мастерство учащихся постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном этапе. Педагог имеет возможность с учётом определённых условий, подбора и подготовленности учащихся самостоятельно распределять количество часов по разделам. Предлагаемая программа предусматривает возможность внесения изменений и дополнений с учётом специфики общеобразовательного учреждения.

Условиями реализации программы являются наличие необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туристскому многоборью, спортивной базы, обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой, наличие учебного кабинета для теоретических занятий, спортивного зала - для практических занятий.

Техническое и материальное обеспечение предполагает наличие группового и личного специального туристского снаряжения.

### **Перечень, необходимого группового туристского снаряжения**

1. верёвка основная (30 м.) – 2 шт.
3. верёвка основная (20м.) – 2 шт.
4. петля прусика (верёвка 6 мм) – 8 шт.
5. система страховочная (грудная обвязка, беседка) – 8шт.
6. карабин с автоматической (п/автоматической ) муфтой – 45 шт.
7. компас для ориентирования – 15 шт.
8. призмы для ориентирования на местности – 15 шт.
10. палатка туристская походная – 3 шт.
11. аптечка медицинская – 1 шт.

## Перечень личного снаряжения обучающихся для учебных занятий

1. Рюкзачок для выездов в лес, туристских прогулок
2. Компас
3. Обувь спортивная
4. Головной убор
5. Коврик туристский (сидушка)
6. Накидка от дождя

## Содержание программы Учебный план программы

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Туристские слёты и соревнования	8	5	15
2	Техника пешеходного туризма	28	30	34
3	Контрольно-туристский маршрут	22	24	20
4	Ориентирование на местности	20	22	10
5	Туристские навыки (быт)	6	2	3
6	Организация проведения походов	18	14	12
7	Краеведение	4	4	5
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	6
9	Конкурсная программа	2	2	-
10	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	3	3
11	Общая и специальная физическая подготовка	30	40	36
	Общее количество часов	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>



**Учебный план**  
Первый год обучения

Тема	Общее количество часов	в том числе		Формы аттестации/контроля
		Теоретические (час)	Практические (час)	
<b>1. Туристские слёты и соревнования</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Тестирование, устный опрос, наблюдение
1.1.Значение школьных туристских слётов и соревнований	1	1	-	
1.2.Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	3	1	2	
1.3. Личное снаряжение туриста	2	1	1	
1.4. Групповое снаряжение туриста	2	1	1	
<b>2. Техника пешеходного туризма</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	Тестирование, выполнение практических заданий, личное прохождение дистанции на время
2.1.Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»	1	1	-	
2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	10	-	10	
2.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	17	-	17	
<b>3. Контрольно-туристский маршрут</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	Устный опрос, наблюдение, выполнение контрольно-практических заданий
3.1.Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»	1	1	-	
3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	10	-	10	

3.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	11	-	11	
<b>4. Ориентирование на местности</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	Тестирование, топографический диктант, устный опрос, выполнение контрольно-практических заданий
4.1.Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	1	1	
4.2.Виды ориентирования, правила соревнований	2	1	1	
4.3. Топографическая подготовка	4	1	3	
4.4. Техника ориентирования	3	1	2	
4.5. Тактика ориентирования	3	1	2	
4.6.Соревнования по спортивному ориентированию	6	-	6	
<b>5. Туристские навыки (быт)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Устный опрос, выполнение практических заданий
5.1.Краткие сведения по туристским навыкам	1	1	-	
5.2.Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях	3	1	2	
5.3.Питание на туристских слётах и соревнованиях	2	-	2	
<b>6. Организация проведения походов</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	Устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
6.1. Краткие сведения о туристском походе	1	1	-	
6.2. Организация туристского быта	3	1	2	
6.3. Питание в туристском походе	3	1	2	
6.4. Туристские должности в группе	3	1	2	
6.5. Правила движения в походе.	6	1	5	

Учебно-тренировочный поход.				
6.6. Подведение итогов похода	2	1	1	
<b>7. Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Викторина
7.1. Краеведение на туристских слётах и соревнованиях	2	1	1	
7.2. Экскурсионное краеведение	2	1	1	
<b>8. Конкурсная программа</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Устный опрос
8.1. Краткие сведения о конкурсной программе	2	1	1	
<b>9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Тестирование, выполнение практических заданий
9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях	2	1	1	
9.2. Походная медицинская аптечка	2	1	1	
9.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	
<b>10. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	Выполнение контрольных упражнений
10.1. Общая физическая подготовка	14	1	14	
10.2. Специальная физическая подготовка	16	1	16	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	

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

## Содержание учебного плана 1-го года обучения

### *1. Туристские слёты и соревнования - 8часов*

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

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

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий.

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

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям.

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

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

##### ***Практические занятия***

Маркировка верёвок. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

### ***2. Техника пешеходного туризма-28ч***

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

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

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

##### ***Практические занятия***

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

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

##### ***Практические занятия***

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

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

### ***3. Контрольно–туристский маршрут-22 часа***

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

#### ***Практические занятия***

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

## ***4. Ориентирование на местности-20часов***

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

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

#### ***Практические занятия***

Знакомство с фото и видеоматериалами об ориентировании.

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

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

#### ***Практические занятия***

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

### **4.3. Топографическая подготовка**

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

#### ***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте.

#### **4.4. Техника ориентирования**

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

#### ***Практические занятия***

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

#### **4.5. Тактика ориентирования**

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

#### ***Практические занятия***

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

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

#### ***Практические занятия***

Отработка умений ориентировать на местности. Соревнования по спортивному ориентированию.

### ***5. Туристские навыки (быт) - б часа***

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

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

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

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

#### ***Практические занятия***

Разбивка лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров.

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

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

#### *Практические занятия*

Составление меню и списка продуктов.

## **6. Туристские походы-18 часов**

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

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

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

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

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

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

#### *Практические занятия*

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

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

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

#### *Практические занятия*



Составление меню и списка продуктов.

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

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

##### *Практические занятия*

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

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

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

##### *Практические занятия*

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

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

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

##### *Практические занятия*

Обработка собранных материалов.

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Ремонт и сдача инвентаря.

### **7. Краеведение-4 часа**

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

Краеведение на туристских слётах школьников. Краеведческие викторины.

##### *Практическое занятие.*

Изучение краеведческой литературы.

#### **7.2. Экскурсионное краеведение**

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

### ***Практические занятия***

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников.

## ***8. Конкурсная программа-2часа***

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

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

### ***Практические занятия***

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

## ***9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь-6ч***

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

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

### ***Практические занятия***

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

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

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

### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

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

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

### ***Практические занятия***

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

## ***10. Общая и специальная физическая подготовка-30часов***

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

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

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

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

### ***Практические занятия***

#### ***Легкая атлетика***

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

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

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

#### ***Гимнастические упражнения***

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

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

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

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств,

необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

### ***Практические занятия***

#### *Упражнения на развитие выносливости*

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

#### *Упражнения на развитие быстроты*

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

#### *Упражнения для развития ловкости*

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

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

#### *Упражнения для развития силы*

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

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

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

**Учебный план**  
Второй год обучения

Тема	Общее количество часов	в том числе		Форма аттестации/контроля
		Теоретические (час)	Практические (час)	
<b>1. Туристские слёты и соревнования</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
1.1.Значение школьных туристских слётов и соревнований	1	1	-	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
1.2.Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях	2	1	1	
1.3. Личное снаряжение туриста	1	-	1	
1.4. Групповое снаряжение туриста	1	-	1	
<b>2. Личная техника пешеходного туризма</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	
2.1.Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пеше-ходного туризма»	1	1	-	Личное соревнования по ТПТ, наблюдение, опрос
2.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	7	-	7	
2.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	8	-	8	
<b>3. Командная техника пешеходного туризма</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	
3.1.Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пеше-ходного туризма»	1	1	-	Прохождение этапов ТПТ в составе команды, анализ выполнения
3.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	6	-	6	

3.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	7	-	7	задания
<b>4. Контрольно-туристский маршрут</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	
4.1.Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»	1	1	-	Письменный опрос, наблюдение, прохождение отдельных этапов КТМ, прохождение всей дистанции КТМ, анализ выполнения заданий
4.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	6	-	6	
4.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	9	-	9	
4.4.Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил	8	-	8	
<b>5. Ориентирование на местности</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	
5.1.Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию	2	1	1	Топографический диктант, контрольные задания по ориентированию, личные соревнования по ориентированию
5.2.Условные знаки спортивных карт	3	1	2	
5.3. Техника ориентирования	4	1	3	
5.4. Тактика ориентирования	4	1	3	
5.5. Соревнования по спортивному ориентированию	9	1	8	
<b>6. Туристские навыки (быт)</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
6.2. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях	1	-	1	Опрос
6.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях	1	-	1	

<b>7. Туристские походы</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
7.1. Подготовка к походу	1	1	-	Наблюдение, беседа
7.2. Организация быта в походе. Учебно-тренировочный поход.	9	1	8	
7.3. Подведение итогов похода	2	1	1	
<b>8. Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
8.1. Краеведение на туристских слётах и соревнованиях	2	1	1	Краеведческая викторина
8.2. Экскурсионное краеведение	2	1	1	
<b>9. Конкурсная программа</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
9.1. Краткие сведения о конкурсной программе	2	1	1	Беседа
<b>10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
10.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на соревнованиях	1	1	-	Выполнение практических заданий, тестирование
10.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	-	1	
10.3. Приёмы транспортировки пострадавшего	1	-	1	
<b>11. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	
11.1. Общая физическая подготовка	20	-	20	Выполнение контрольных упражнений,
11.2. Специальная физическая	20	-	20	

подготовка				наблюдение, соревнования по видам ОФП И СФП
<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

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

## Содержание учебного плана 2 –го года обучения

### *1. Туристские слёты и соревнования-10ч*

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

Итоги участия в туристских слётах и соревнованиях. Постановка целей и задач на учебный год.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий на новый учебный год. Просмотр фото и видеоматериалов о спортивном туризме.

**1.2. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях** (*в течение всего года*)

#### **Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований.**

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

#### *Практические занятия*

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туризму.

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

#### *Практические занятия*

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

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

#### *Практические занятия*



Маркировка верёвок. Подготовка верёвок к рабочему состоянию.

Проверка комплектности и исправности снаряжения.

## ***2. Личная техника пешеходного туризма-16ч***

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

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

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

#### ***Практические занятия***

Отработка умений и навыков на этапах: подъем по склону, спуск со склона, подъем – траверс - спуск; маятник; гать.

Изучение техники вязки узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

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

#### ***Практические занятия***

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; навесная переправа; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

## ***3. Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)-14ч***

### **3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»**

Организация работы команды на технических этапах дистанций по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

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

#### ***Практические занятия***

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам.

Отработка умений и навыков на этапах: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону; вязка узлов; маятник; гать; оказание медицинской доврачебной помощи.

Изучение техники вязки узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой, встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

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

#### ***Практические занятия***

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

Отработка умений и навыков на этапах: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) и навесной переправе, наведенных судьями; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенных судьями.

## ***4. Контрольно-туристский маршрут-24ч***

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

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

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

#### ***Практические занятия***

Отработка умений и навыков на этапах: установка и снятие палатки; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и

спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам.

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

#### ***Практические занятия***

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), навесная переправа, наведенных судьями; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на само страховке; подъем – траверс – спуск с само страховкой по перилам, наведенных судьями.

### **4.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил**

#### ***Практические занятия***

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

Отработка умений и навыков на этапах с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных участниками; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на само страховке, с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на само страховке с использованием перил, наведенных судьями;

Отработка умений и навыков на этапах с наведением перил: подъем с само страховкой с наведением перил; спуск с само страховкой с наведением перил, бревно с наведением перил. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

## ***5. Ориентирование на местности-22ч***

### **5.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию**

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

Права и обязанности участников.

### ***Практические занятия***

Знакомство с картографическим и видео материалами соревнований ориентирования по выбору.

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

### **5.2. Условные знаки спортивных карт**

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

### ***Практические занятия***

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

### **5.3. Техника ориентирования**

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

### ***Практические занятия***

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

### **5.4. Тактика туристского ориентирования**

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

### ***Практические занятия***

Тактические действия на дистанции, тактика при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

### **5.5. Соревнования по спортивному ориентированию**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

#### ***Практические занятия***

Отработка навыков ориентирования на местности. Соревнования по спортивному ориентированию.

## **6. Туристские навыки (быт)-2ч**

### **6.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях**

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

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

#### ***Практические занятия***

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

## **7. Туристские походы-12ч**

### **7.1. Подготовка к походу**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития.

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

### **7.2. Организация быта в походе**

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

#### ***Практические занятия***

Учебно-тренировочный поход. Отработка навыков определения мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака) в походе.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых.

Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоёмах.

### **7.3. Подведение итогов похода**

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

#### ***Практические занятия***

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер.

## **8. Краеведение-4ч**

### **8.1. Краеведение на туристских слётах**

Краеведение на слётах школьников. Задания для краеведческих викторин.

#### ***Практические занятия***

Краеведческая викторина.

### **8.2. Экскурсионное краеведение**

Туристские возможности родного края. Территория и границы. Рельеф, растительность, реки. Охрана природы. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, знаменитые земляки.

#### ***Практические занятия***

Посещение экскурсионных объектов родного края.

## **9. Конкурсная программа-2ч.**

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

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов.

#### ***Практические занятия***

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

## ***10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь-2ч***

### **10.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на соревнованиях**

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

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

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

### **10.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

## ***11. Общая и специальная физическая подготовка-40 часов***

### **11.1. Общая физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

##### ***Легкая атлетика***

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

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

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

##### ***Гимнастические упражнения***

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

##### ***Лыжный спорт***

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. «Ложные» падения.

## **11.2. Специальная физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

#### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Бег, с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

#### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха, по 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) по 4-6 раз.

#### *Упражнения для развития ловкости*

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

#### *Упражнения для развития силы*

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



Подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых верёвочных перилах. Конкурсы на натянутых верёвочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправы без снаряжения».

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

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

### Учебный план Третий год обучения

Тема	Общее количество часов	в том числе		Форма контроля/аттестации
		Теоретические (час)	Практические (час)	
<b>1. Туристские слёты и соревнования</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	
1.1. Участие в туристских слётах и соревнованиях	11	-	11	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий
1.2. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях	2	1	1	
1.3. Личное снаряжение туриста	1	-	1	
1.4. Групповое снаряжение туриста	1	-	1	
<b>2. Личная техника пешеходного туризма</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	
2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пешеходного туризма»	1	1	-	Соревнования по личной ТПТ, опрос
2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	6	-	6	
2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения	9	-	9	

<b>3. Командная техника пешеходного туризма</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»	1	1	-	Прохождение этапов командной ТПТ, анализ прохождения этапов
3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	8	-	8	
3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения	9	-	9	
<b>4. Контрольно-туристский маршрут</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	
4.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»	1	1	-	Прохождение дистанции КТМ в составе команды, анализ прохождения этапов, опрос, наблюдение
4.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	6	-	6	
4.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения	6	-	6	
4.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил	7	-	7	
<b>5. Спортивное ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
5.1. Картографическая подготовка	3	1	2	Соревнования по спортивному ориентированию, топографически
5.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика	3	1	2	

5.3. Соревнования по спортивному ориентированию	4	1	3	й диктант, тесты
<b>6. Туристские навыки (быт)</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
6.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях	2	1	1	Опрос
6.2. Питание на туристских слётах и соревнованиях	1	-	1	
<b>7. Туристские походы</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
7.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	1	1	-	Наблюдение, беседа
7.2. Действие группы в экстремальных ситуациях	2	1	1	
7.3. Организация туристского быта в походе	1	-	1	
7.4. Питание в туристском походе	1	-	1	
7.5. Учебно-тренировочный поход	6	-	6	
7.6. Подведение итогов туристского путешествия	1	-	1	
<b>8. Краеведение</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
8.1. Краеведение на туристских слётах	2	1	1	Викторина
8.2. Экскурсионное краеведение	3	1	2	
<b>9. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
9.1. Инструкторская практика	2	1	1	Участие в школьном туристском
9.2. Судейская практика	4	1	3	

				слёте в качестве судей
<b>10. Оказание первой доврачебной помощи</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
10.1. Походная медицинская аптечка	1	1	-	Выполнение практических заданий, опрос
10.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	-	1	
10.3. Приёмы транспортировки пострадавшего	1	-	1	
<b>11. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	
11.1. Общая физическая подготовка	12	-	12	Выполнение контрольных упражнений, соревнования
11.2. Специальная физическая подготовка	24	-	24	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

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

### Содержание учебного плана третьего года обучения

#### *1. Туристские слёты и соревнования-15 часов*

##### **1.1. Участие в туристских слётах и соревнованиях**

##### ***Практические занятия***

Постановка целей и задач на учебный год. Участие в соревнованиях школьного и районного масштаба на личных, лично-командных и командных дистанциях.

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

Подведение итогов и награждение победителей.

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

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

#### ***Практические занятия***

Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях.

Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

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

#### ***Практические занятия***

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

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

#### ***Практические занятия***

Формирование навыков назначения и способов применения снаряжения. Изготовление усов само страховки, петель само страховки, хранение группового снаряжения.

## ***2. Личная техника пешеходного туризма-16 часов***

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

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов.

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

### ***Практические занятия***

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: подъем по склону, спуск, подъем – траверс - спуск с альпенштоком; маятник; гать.

Совершенствование навыков техники вязки узлов: «встречный», «схватывающий», «проводник восьмерка», «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «австрийский схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

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

### ***Практические занятия***

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: навесная и параллельная переправа, подъем и спуск по склону, подъем – траверс – спуск;

Освоение технических этапов на дистанции («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестёжками без потери страховки»). Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

## ***3. Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)-18***

### **3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»**

Организация работы команды на технических этапах дистанций по технике пешеходного туризма. Тактика работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

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

#### ***Практические занятия***

Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном при минимально возможных штрафах).

Отработка умений и навыков на этапах: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону; вязка узлов; маятник; гать; оказание медицинской доврачебной помощи; преодоление заболоченного участка по кладям из жердей.

Совершенствование техники вязки узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой, встречный», «схватывающий», «стремя»,

«двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

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

#### ***Практические занятия***

Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка умений и навыков на этапах: организация сопровождения на навесной переправе, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке, с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

### ***4. Контрольно-туристский маршрут-20 часов***

4.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

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

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

#### ***Практические занятия***

Совершенствование умений и навыков работы по преодолению этапов: установка и снятие палатки; разжигание костра; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам, гать.

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

#### ***Практические занятия***

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями.

#### **4.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил**

##### ***Практические занятия***

Совершенствование умений и навыков: организации сопровождения на навесной переправе, наведенных судьями; организации сопровождения на навесной переправе, наведенных командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенных командой; подъем – траверс – спуск по перилам, наведенных командой; организации сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке, с использованием перил, наведенных командой.

Отработка умений и навыков на этапах с наведением перил: навесная переправа и параллельная переправа с самонаведением, подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил, бревно с наведением перил, траверс с самонаведением.

### ***5. Спортивное ориентирование-10 часов***

#### **5.1. Картографическая подготовка**

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

##### ***Практические занятия***

Определение по горизонтали различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

#### **5.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика**

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.



### ***Практические занятия***

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Память (кратковременная, оперативная, долговременная).

Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

### **5.3. Соревнования по спортивному ориентированию**

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

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

## ***6. Туристские навыки (быт)-3 часа***

### **6.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях**

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

### ***Практические занятия***

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

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

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне. Значение правильного питания в туристских условиях.

### ***Практические занятия***

Составление графика дежурств. Самостоятельное составление меню и списка продуктов.

## **7. Туристские походы-12 часов**

### **7.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения**

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

### **7.2. Действия группы в экстремальных ситуациях**

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

#### ***Практические занятия***

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

### **7.3. Организация туристского быта в походе**

#### ***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слёте. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

### **7.4. Питание в туристском походе**

#### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов.

### **7.5. Учебно-тренировочный поход**

### ***Практическое занятие***

Отработка умений и навыков организации туристского быта.

### **7.5. Подведение итогов туристского путешествия**

#### ***Практические занятия***

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе.

Ремонт и сдача инвентаря.

## **8. Краеведение-5 часов**

### **8.1. Краеведение на туристских слётах**

Краеведение на слётах школьников.

#### ***Практическое занятие***

Краеведческие викторины.

### **8.2. Экскурсионное краеведение**

История и культура родного края. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Наиболее интересные места для проведения походов: исторические, культурные, природные. Охрана природы и памятников культуры.

#### ***Практические занятия***

Работа с литературой. Пешеходная экскурсия по памятным местам.

## **9. Инструкторская и судейская практика-6 часов**

### **9.1. Инструкторская практика**

#### ***Практические занятия***

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

### **9.2. Судейская практика**

#### ***Практические занятия***

Права и обязанности судей. Оборудование технических этапов соревнований. Участие в судействе в качестве судьи на дистанции, судьи - хронометриста,

помощника главного судьи этапа. Ведение протоколов соревнований, составление отчета о соревнованиях.

## ***10. Оказание первой доврачебной помощи - 3 часов***

### **10.1. Походная медицинская аптечка**

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

#### ***Практические занятия***

Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждения и промокания.

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

#### ***Практические занятия***

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### **10.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

#### ***Практические занятия***

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## ***11. Общая и специальная физическая подготовка - 36 часов***

### **11.1. Общая физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

##### ***Легкая атлетика***

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

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

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шести.

*Элементы акробатики:* кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

### *Лыжный спорт*

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

## **11.2. Специальная физическая подготовка**

### *Практические занятия*

#### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м, с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

#### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15–20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° – 15°.

Лазание по канату на скорость.

#### *Упражнения для развития ловкости*

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям

(гать). Командные действия.

#### *Упражнения для развития силы*

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

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднятие ног из положения виса на натянутых верёвочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

#### *Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц*

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

#### *Упражнения по развитию умения ориентироваться на местности*

Все виды ориентирования на местности.

### **Методическое обеспечение**

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

При проведении занятий рекомендуется применять методы, направленные:

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

Тема раздела	Формы занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>1 год обучения</b>			
Вводное занятие	Беседа	Вводный инструктаж, видеоматериалы	Опрос
Техника безопасности	Лекции, практические занятия	Инструкции, учебные плакаты, тесты	Тестирование
Топография и ориентирование	Лекции; групповые и индивидуальные практические занятия на УТП	Комплект топографических и спортивных карт; компасы; оборудование для дистанции по спортивному ориентированию; тесты и диктанты по топографическим знакам и знакам спортивных карт	Тесты и диктанты по топонимам и знакам спортивных карт; участие и судейство соревнований по спортивному и спортивному туризму ориентированию на различных уровнях
Туристские походы	Лекции; практические занятия в спортзале, на стадионе и УТП	Личное и групповое снаряжение	Контрольные тесты; участие в походах
Туристские соревнования	Лекции; практические занятия в спортзале, на стадионе и УТП	Личное и групповое снаряжение	Тесты и диктанты, участие и судейство соревнований на различных уровнях
Краеведение	Лекции; практические занятия в учебном классе, экскурсии	Фотоматериалы, презентации, краеведческая литература, музейная экспозиция, тесты, кроссворды	Подготовка и проведение экскурсий
Медицина	Лекции, практические задания	Литература, интернет ресурсы, медикаменты, плакаты	Тестирование, практические задания
Общая и специальная физическая подготовка	Лекции, практические занятия	Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды	Контрольные нормативы
<b>2 год обучения</b>			
Вводное занятие	Беседа	Вводный инструктаж, видеоматериалы	Опрос
Техника безопасности	Лекции, практические занятия	Инструкции, учебные плакаты, тесты	Тестирование
Топография и ориентирование	Лекции; групповые практические занятия на УТП	Комплект топографических и спортивных карт; компасы; оборудование для дистанции по спортивному	Тесты и диктанты по топонимам и знакам спортивных карт; участие и судейство

		ориентированию; тесты и диктанты по топографическим знакам и знакам спортивных карт	соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму на различных уровнях
Туристские походы	Лекции; практические занятия в спортзале, на стадионе и УТП	Личное и групповое снаряжение	Контрольные тесты; участие в походах
Туристские походы	Лекции; практические занятия в спортзале, на стадионе и УТП	Личное и групповое снаряжение	Тесты и диктанты, участие и судейство соревнований на различных уровнях
Туристские соревнования	Лекции; практические занятия в спортзале, на стадионе и УТП	Личное и групповое снаряжение	Подготовка и проведение экскурсий на муниципальном уровне
Краеведение	Лекции; практические занятия в учебном классе, экскурсии	Фотоматериалы, презентации, краеведческая литература, тесты, кроссворды	Тестирование, практические задания
Медицина	Лекции, практические задания	Литература, интернет ресурсы, медикаменты, плакаты	Контрольные нормативы

## Литература

- Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
- Аппенинский А. И.* Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Варламов В. Г.* Физическая подготовка туристов - пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
- Воронов Ю. С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
- Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н.* Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
- Кодыши Э. Н.* Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю. С.* Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.



*Константинов Ю. С.* Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.

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

*Лукоянов П.И.* Снаряжения для спортивного туризма: Самodelьное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.

*Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

*Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.* Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

*Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н.* Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

*Моргунова Т.Л.* Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003

*Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации.* - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

*Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Константинов.* - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.

*Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова.* - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

*Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие /Под ред. Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов.* – М.: Изд. Центр «Академия», 2000,

*Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский.* - М.: Физкультура и спорт, 1987.

*Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.* Спортивно-оздоровительный туризм.-М.: ИЗД. «Советский спорт», 2002.

#### Интернет-ресурсы

- Сайт Ориентирование в Белгороде. Режим доступа <http://belorient.ucoz.ru>.
- Сайт ГАОУ ДОД «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>
- Сайт Федерации спортивного ориентирования в России – Режим доступа <http://www.rufso.ru>

## Календарный учебный график

*первый год обучения*

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Лекция	2	Вводное занятие. Значение школьных туристских слётов и соревнований Правила поведения туристов и ТБ на занятиях учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнования		Устный опрос
2				Лекция	2	Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма». Условия проведения соревнований по командной и личной технике пешеходного туризма.		Устный опрос
3				Лекция	2	Организация работы команды на дистанции. Распределение обязанностей между членами команды.		Выполнение практических заданий
4				Лекция	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Знакомство с фото и видеоматериалами об ориентировании.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
5				Беседа	2	Виды ориентирования, правила соревнования.		Тестирование. Устный опрос. Наблюдение
6				Беседа	2	Краткие сведения по туристским навыкам.		Тестирование. Устный опрос. Наблюдение
7				Экскурсия	2	Краеведение на туристских слётах и соревнованиях		Наблюдение. Викторина
8				Беседа	2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях		Наблюдение. Выполнение практических заданий
9				Беседа	2	Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, поведения		Наблюдение. Опрос

					на воде, поведения в лесу на дистанциях соревнований.		
10			Практическое занятие	2	Установка и снятие палатки; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
11			Практическое занятие	2	Разжигание костра.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
12			Практическое занятие	2	Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
13			Практическое занятие	2	Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»		Наблюдение. Выполнение практических заданий
14			Практическое занятие	2	Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
15			Практическое занятие	2	Разбивка лагеря.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
16			Практическое занятие	2	Краеведение на туристских слётах и соревнованиях		Наблюдение. Выполнение практических заданий
17			Поход	6	Поход с отработкой туристических навыков		Наблюдение. Выполнение практических заданий
18			Практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону по перилам наведенных судьями		Наблюдение. Выполнение практических заданий
19			Практическое занятие	2	Вязка узлов		Наблюдение. Выполнение практических заданий
20			Практическое занятие	2	Действия участников перед стартом, на старте, на дистанции, на к.п., в		Наблюдение. Выполнение практических

						финишном коридоре, после финиша.		заданий
21				Практическое занятие	2	Топографическая подготовка		Тестирование. Устный опрос. Наблюдение
22				Практическое занятие	2	Краткие сведения о конкурсной программе		Наблюдение. Выполнение практических заданий
23				Практическое занятие	2	Личное снаряжение туриста		Наблюдение. Выполнение практических заданий
24				Практическое занятие	2	Вязка узлов; маятник.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
25				Практическое занятие	2	Преодоление заболоченного участка по кочкам.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
26				Практическое занятие	2	Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки		Наблюдение. Выполнение практических заданий
27				Практическое занятие	2	Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки		Наблюдение. Выполнение практических заданий
28				Практическое занятие	2	Топографическая подготовка – работа с картами различного масштаба		Наблюдение. Выполнение практических заданий
29				Практическое занятие	2	Краткие сведения о конкурсной программе – выпуск туристской газеты		Тестирование. Устный опрос. Наблюдение
30				Практическое занятие	2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях		Наблюдение. Выполнение практических заданий
31				Поход	6	Однодневный поход по родному краю с отработкой туристских навыков		Наблюдение. Выполнение практических заданий
32				Практическое	2	Личное снаряжение туриста		Тестирование. Устный опрос.

			ое занятие				Наблюдение
33			Практическое занятие	2	Оказание медицинской доврачебной помощи при работе на технических этапах		Наблюдение. Выполнение практических заданий
34			Практическое занятие	2	Переправа по веревкам с перилам наведенными судьями		Наблюдение. Выполнение практических заданий
35			Практическое занятие	2	Переправа по веревкам с перилам наведенными судьями на контрольно-туристском маршруте		Наблюдение. Выполнение практических заданий
36			Практическое занятие	2	Техника ориентирования – приемы работы с компасом		Наблюдение. Выполнение практических заданий
37			Практическое занятие	2	Групповое снаряжение туриста		Наблюдение. Выполнение практических заданий
38			Практическое занятие	2	Переправа по веревкам с перилам наведенными судьями		Наблюдение. Выполнение практических заданий
39			Практическое занятие	2	Переправа по веревкам с перилам наведенными судьями на контрольно-туристском маршруте		Наблюдение. Выполнение практических заданий
40			Практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам		Наблюдение. Выполнение практических заданий
41			Практическое занятие	2	Ориентирование карты по компасу		Наблюдение. Выполнение практических заданий
42			Практическое занятие	2	Тактика прохождения дистанции		Наблюдение. Выполнение практических заданий
43			Практическое занятие	2	Краткие сведения о конкурсной программе – выступление в тур. самодеятельности		Тестирование. Устный опрос. Наблюдение

44			Практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам		Наблюдение. Выполнение практических заданий
45			Практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам на контрольно-туристском маршруте		Наблюдение. Выполнение практических заданий
46			Практическое занятие	2	Таверс на самостраховке		Наблюдение. Выполнение практических заданий
47			Практическое занятие	2	Таверс на самостраховке на контрольно-туристском маршруте		Наблюдение. Выполнение практических заданий
48			Практическое занятие	2	Техника ориентирования – определение азимута на заданный предмет		Устный опрос. Наблюдение. Выполнение практических заданий
49			Практическое занятие	2	Тактика ориентирования – ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие.		Устный опрос. Наблюдение. Выполнение практических заданий
50			Поход	6	Однодневный поход с отработкой туристских навыков		Устный опрос. Наблюдение. Выполнение практических заданий.
51			Практическое занятие	2	Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке		Выполнение практических заданий. Наблюдение
52			Практическое занятие	2	Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке на контрольно-туристском маршруте		Выполнение практических заданий. Наблюдение
53			Практическое занятие	2	Совершенствование техники прохождения этапов с использованием специального туристского снаряжения в соревнованиях по технике пешеходного туризма		Выполнение практических заданий. Наблюдение
54			Практическое	2	Техника ориентирования – работа с		Выполнение практических

			ое занятие		компасом		заданий. Наблюдение
55			Практическое занятие	2	Тактика ориентирования – подход и уход с контрольного пункта		Выполнение практических заданий. Наблюдение
56			Практическое занятие	2	Питание на туристических слетах и соревнованиях – приготовление пищи в природных условиях		Выполнение практических заданий
57			Экскурсия	2	Экскурсионные объекты на территории края		Викторина
58			Практическое занятие	2	Совершенствование техники прохождения этапов с использованием специального туристского снаряжения в соревнованиях по технике пешеходного туризма		Выполнение практических заданий
59			Практическое занятие	2	Совершенствование техники прохождения этапов с использованием специального туристского снаряжения на контрольно-туристском маршруте		Выполнение практических заданий
60			Практическое занятие	2	Совершенствование техники прохождения этапов с использованием специального туристского снаряжения в соревнованиях по технике пешеходного туризма		Выполнение практических заданий
61			Практическое занятие	2	Совершенствование техники прохождения этапов с использованием специального туристского снаряжения в соревнованиях по технике пешеходного туризма		Выполнение практических заданий
62			Практическое занятие	2	Совершенствование техники прохождения этапов с использованием специального туристского снаряжения на контрольно-туристском маршруте		Выполнение практических заданий
63			Практическое занятие	2	Организация туристского быта на туристских слетах и соревнованиях		Выполнение практических заданий
64			Экскурсия	2	Экскурсионное краеведение		Викторина
65			Практическое занятие	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи		Выполнение практических заданий.

							Тестирование
66				Практическое занятие	2	Итоговый туристический слет	Личное прохождение дистанции на время

## Календарный учебный график

второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Теоретическое занятие	2	Вводное занятие. Значение школьных туристских слётов и соревнований Правила поведения туристов и ТБ на занятиях учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнования		Устный опрос
2				Теоретическое занятие	2	Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма».		Устный опрос
3				Практическое занятие	2	Организация быта на туристских слетах и соревнованиях. Специальная физическая подготовка		Опрос. Выполнение практических заданий
4				Теоретическое занятие	2	Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию. Знакомство с фото и видеоматериалами об ориентировании.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
5				Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма. Этапы без применения специального туристского снаряжения		Устный опрос. Наблюдение
6				Лекционно-практическое занятие	2	Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пешего туризма». Общая физическая подготовка.		Устный опрос. Выполнение практических заданий.
7				Экскурсия	2	Краеведение на туристских слётах и соревнованиях		Наблюдение. Викторина
8				Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут. Этапы без применения специального туристского снаряжения		Наблюдение. Выполнение практических



							заданий
9			Теоретическое занятие	2	Питание на туристских слетах и соревнованиях. Специальная физическая подготовка		Наблюдение. Опрос
10			Теоретическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию. Тактика ориентирования.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
11			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма. Этапы без применения специального туристского снаряжения		Наблюдение. Выполнение практических заданий
12			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут. Этапы без применения специального туристского снаряжения		Наблюдение. Выполнение практических заданий
13			Лекционно-практическое занятие	2	Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут». Общая физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
14			Практическое занятие	2	Условные знаки спортивных карт		Наблюдение. Выполнение практических заданий
15			Теоретико-практическое занятие	2	Подготовка к походу. Организация быта в походе.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
16			Поход	6	Организация быта в походе. Учебно-тренировочный поход. Общая физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
17			Практическое занятие	2	Подведение итогов похода		Наблюдение. Выполнение практических заданий
18			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут. Этапы без применения специального туристского снаряжения		Наблюдение. Выполнение практических заданий
19			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма. Этапы без применения специального туристского снаряжения. Специальная физическая		Наблюдение. Выполнение практических

					подготовка.		заданий
20			Теоретическое занятие	2	Условные знаки. Техника ориентирования		Наблюдение. Выполнение практических заданий
21			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка		Тестирование. Устный опрос. Наблюдение
22			Теоретическое занятие	2	Краткие сведения о конкурсной программе. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на соревнованиях		Беседа Выполнение практических заданий, тестирование
23			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка		Наблюдение. Выполнение практических заданий
24			Практическое занятие	2	Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
25			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка		Наблюдение. Выполнение практических заданий
26			Практическое занятие	2	Техника ориентирования. Тактика ориентирования.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
27			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут. Этапы с применением специального туристского снаряжения		Наблюдение. Выполнение практических заданий
28			Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма. Этапы без использования специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
29			Практическое занятие	2	Краткие сведения о конкурсной программе – выпуск туристской газеты		Беседа Тестирование. Устный опрос.
30			Лекционно-практическое	2	Приемы транспортировки пострадавшего. Общая физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических

			занятие				заданий
31			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка		Наблюдение. Выполнение практических заданий
32			Практическое занятие	2	Личное снаряжение туриста Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях.		Тестирование. Устный опрос. Выполнение практических заданий
33			Лекционно-практическое занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной . Общая физическая подготовка		Наблюдение. Выполнение практических заданий
34			Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма. Этапы без использования специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
35			Практическое занятие	2	Техника ориентирования. Тактика ориентирования.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
36			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут. Этапы с применением специального туристского снаряжения		Наблюдение. Выполнение практических заданий
37			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка		Наблюдение. Выполнение практических заданий
38			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка		Наблюдение. Выполнение практических заданий
39			Практическое занятие	2	Групповое снаряжение туриста Специальная физическая подготовка		Наблюдение. Выполнение практических заданий
40			Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма. Этапы без использования специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических заданий

41			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма. Этапы с применения специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
42			Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма. Этапы без использования специального туристского снаряжения. Специальная физическая подготовка		Наблюдение. Выполнение практических заданий
43			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут. Этапы с применением специального туристского снаряжения		Тестирование. Выполнение практических заданий
44			Практическое занятие	2	Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
45			Практическое занятие	4	Соревнования по спортивному ориентированию.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
46			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма. Этапы без применения специального туристского снаряжения. Общая физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
47			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут. Этапы с применением специального туристского снаряжения		Наблюдение. Выполнение практических заданий
48			Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма. Этапы с использованием специального туристского снаряжения.		Устный опрос. Наблюдение. Выполнение практических заданий
49			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма. Этапы с применения специального туристского снаряжения..		Устный опрос. Наблюдение. Выполнение практических заданий
50			Поход	6	Однодневный поход с отработкой туристских навыков. Общая физическая подготовка.		Устный опрос. Наблюдение. Выполнение практических заданий.
51			Практическое		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		Выполнение практических

			занятие				заданий.
51			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут. Этапы с применением специального туристского снаряжения. Общая физическая подготовка.		Выполнение практических заданий.
52			Практическое занятие	2	Техника ориентирования. Тактика ориентирования.		Выполнение практических заданий. Наблюдение
53			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка		Выполнение практических заданий. Наблюдение
54			Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма. Этапы без использования специального туристского снаряжения.		Выполнение практических заданий. Наблюдение
55			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма. Этапы без применения специального туристского снаряжения. Специальная физическая подготовка.		Выполнение практических заданий. Наблюдение
56			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка		Выполнение практических заданий
57			Практическое занятие	2	Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил.		Выполнение практических заданий
58			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка		Выполнение практических заданий
59			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма. Этапы с применения специального туристского снаряжения.		Выполнение практических заданий
60			Практическое занятие	4	Соревнования по спортивному ориентированию.		Выполнение практических заданий
61			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма. Этапы с применения специального туристского снаряжения.		Выполнение практических заданий
62			Практическое занятие	2	Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил.		Выполнение практических заданий

63				Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма. Этапы без использования специального туристского снаряжения.		Выполнение практических заданий
64				Экскурсия	2	Экскурсионное краеведение		Викторина
65				Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка		Тестирование
66				Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка		Выполнение практических заданий.

## Календарный учебный график

*третий год обучения*

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Теоретическое занятие	2	Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях.  Краткие сведения о виде соревнований: «командная техника пешеходного туризма».		Устный опрос
2				Теоретическое занятие	2	Оказание первой доврачебной помощи: походная медицинская аптечка. Приемы транспортировки.		Устный опрос
3				Практическое занятие	2	Организация туристского быта в походе. Специальная физическая подготовка.		Опрос.  Выполнение практических заданий
4				Теоретическое занятие	2	Командная техника пешего туризма: этапы с использованием специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
5				Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма: этапы без применения специального туристского снаряжения.		Устный опрос. Наблюдение
6				Лекционно-практич	2	Краткие сведения о виде соревнований: «Личная техника пешего туризма». Общая физическая		Устный опрос. Выполнение практических

			еское занятие		подготовка.		заданий.
7			Практическое занятие	2	Инструкторская и судейская практика: инструкторская практика.		Участие в школьном туристском слёте в качестве судей
8			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут: этапы без применения специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
9			Теоретическое занятие	2	Спортивное ориентирование: картографическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		Наблюдение. Опрос
10			Теоретическое занятие	2	Туристские слёты и соревнования: Участие в туристских слётах и соревнованиях.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
11			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма: этапы без применения специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
12			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут: этапы без применения специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
13			Лекционно-практическое занятие	2	Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут». Общая физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
14			Практическое занятие	2	Туристские походы: питание в туристических походах. Краеведение: экскурсионное краеведение.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
15			Теоретико-практическое занятие	2	Туристские походы: действия в экстремальных ситуациях.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
16			Поход	6	Туристические походы: учебно-тренировочный поход.		Наблюдение. Выполнение практических

							заданий
17			Практическое занятие	2	Туристские походы: причины возникновения экстремальных ситуаций. Подведение итогов туристического похода.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
18			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут: этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
19			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма: этапы без применения специального туристского снаряжения. Специальная физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
20			Теоретическое занятие	2	Краеведение: Краеведение на туристских слетах		Наблюдение. Выполнение практических заданий. Викторина.
21			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.		Выполнение практических заданий
22			Теоретическое занятие	2	Инструкторская и судейская практика: судейская практика.		Участие в школьном туристском слёте в качестве судей
23			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
24			Практическое занятие	2	Спортивное ориентирование: картографическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
25			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
26			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.		Выполнение практических заданий
27			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут: этапы с применением специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических



							заданий
28			Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма: этапы без использования специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
29			Практическое занятие	2	Инструкторская и судейская практика.		Беседа  Тестирование. Устный опрос.
30			Лекционно-практическое занятие	2	Туристские навыки: питание на туристских слётах и соревнованиях. Общая физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
31			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
32			Практическое занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной. Специальная физическая подготовка.		Тестирование. Устный опрос. Выполнение практических заданий
33			Лекционно-практическое занятие	2	Личное снаряжение туриста: техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
34			Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма: этапы с использованием специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
35			Практическое занятие	2	Туристские навыки и быт: организация быта на туристских слётах и соревнованиях.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
36			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут: этапы с применением специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
37			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
38			Практическое	2	Специальная физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение

			занятие				практических заданий
39			Практическое занятие	2	Групповое снаряжение туриста. Специальная физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
40			Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма: этапы без использования специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
41			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма: этапы с применения специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
42			Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма: этапы с использования специального туристского снаряжения. Специальная физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
43			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут: этапы с применением специального туристского снаряжения.		Тестирование. Выполнение практических заданий
44			Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма: этапы с использования специального туристского снаряжения. Спортивное ориентирование: технико-тактическая подготовка ориентировщика		Наблюдение. Выполнение практических заданий
45			Практическое занятие	4	Соревнования по спортивному ориентированию.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
46			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма: этапы без применения специального туристского снаряжения.  Общая физическая подготовка.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
47			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут: этапы без применения специального туристского снаряжения.		Наблюдение. Выполнение практических заданий
48			Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма: Этапы с использованием специального туристского		Устный опрос. Наблюдение. Выполнение

					снаряжения.		практических заданий
49			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма. Этапы с применения специального туристского снаряжения.		Устный опрос. Наблюдение. Выполнение практических заданий
50			Практическое занятие	6	Туристские слёты и соревнования: участие в туристских слётах и соревнованиях		Устный опрос. Наблюдение. Выполнение практических заданий.
51			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.		Выполнение практических заданий.
51			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут: этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил. Специальная физическая подготовка.		Выполнение практических заданий.
52			Практическое занятие	2	Спортивное ориентирование: технико-тактическая подготовка ориентировщика.		Выполнение практических заданий. Наблюдение
53			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.		Выполнение практических заданий. Наблюдение
54			Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма: этапы без использования специального туристского снаряжения.		Выполнение практических заданий. Наблюдение
55			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма: этапы с применения специального туристского снаряжения. Специальная физическая подготовка.		Выполнение практических заданий. Наблюдение
56			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.		Выполнение практических заданий
57			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут: этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил.		Выполнение практических заданий
58			Практическое занятие	2	Туристские слёты и соревнования: участие в туристских слётах и соревнованиях.		Наблюдение. Выполнение практических

							заданий
59			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма: этапы с применения специального туристского снаряжения.  Туристские слёты и соревнования: участие в туристских слётах и соревнованиях.		Выполнение практических заданий
60			Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию.		Выполнение практических заданий
61			Практическое занятие	2	Личная техника пешего туризма: этапы с применения специального туристского снаряжения.		Выполнение практических заданий
62			Практическое занятие	2	Контрольно-туристский маршрут: этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил.		Выполнение практических заданий
63			Практическое занятие	2	Командная техника пешего туризма: этапы без использования специального туристского снаряжения.		Выполнение практических заданий
64			Экскурсия	2	Экскурсионное краеведение.		Викторина
65			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.		Выполнение практических заданий.
66			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.		Выполнение практических заданий.