Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Устино-Копьёвская средняя общеобразовательная школа»

**«РАССМОТРЕНО»**

Руководитель МО КР: М.А.Иванова

Протокол. МО № 1 от 29.08.2023г.

**«СОГЛАСОВАНО»** **«УТВЕРЖДЕНО»**

Зам. директора по УВР Директор школы

М.М. Корж Н.В. Кмита

Протокол пед. сов. №1от 30.08.2023 Пр.№54 от 01.09.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***дополнительного образования***

**«Спортивный туризм»**

**6-9 класс**

Устинкино, 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивный туризм» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС ООО), Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО), Федеральной рабочей программы по учебному курсу дополнительного образования «Спортивный туризм» и направлена на обучение правилам спортивного туризма.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Программа базируется на понимании туризма и краеведения, как целостного явления, с учётом индивидуально-психологического развития личности.

В основу программы заложены концептуальные идеи:

- расширения жизненного пространства детей, повышение уровня самостоятельности;

- создания условий для удовлетворения потребности в общении и социально значимой деятельности;

- формирование ценностного и ответственного отношения к своему здоровью;

- реализации потребности в занятиях спортом;

- развитие коммуникабельности – одного из необходимых качеств успешной социальной адаптации;

- разностороннего развития личности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях. Основная цель работы кружка качественная физическая, теоритическая, и практическая подготовка учащихся для участия их в походах выходного дня, многодневных походах I-III ступени, для участия в соревнованиях техники пешеходного туризма на дистанциях I-III класса, а также привлечения их к организации и проведения туристических соревнований.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Цель:**формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления; качественная физическая, теоритическая, и практическая подготовка учащихся для участия их в походах выходного и в соревнованиях с техники пешеходного туризма.

**Задачи программы:**

***Образовательные задачи:***

освоение туристских навыков в походе, слёте;

освоение знаний прохождения технических этапов туризму;

изучение различных способов переправ;

изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;

физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях.

***Развивающие задачи:***

обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;

развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;

приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);

обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;

развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

***Воспитательные:***

формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;

формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;

воспитать стремление к саморазвитию;

воспитать потребность в здоровом образе жизни;

выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 1 год, занятия проводятся 2 раза в неделю. Программа рассчитана на 153 часа.

**НАПРАВЛЕНИЕ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:** туристско-краеведческое

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Основы туристической подготовки.**

 **Вступительная часть**

Туризм – вид спорта и активного отдыха, средство познания своего края, оздоровления, воспитание самостоятельности. Пешеходный туризм, походы и соревнования. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в Крыму. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью. Цель, задачи , содержание работы кружка.

Воспитание волевых качеств: целеустремлённости настойчивости, упорства, , самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

**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, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

***Практические занятия:*** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

**Туристские**  **походы, слеты, соревнования.**

Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения. Задачи туристских слётов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.Подведение итогов похода, соревнований

 **Правила техника безопасности при проведении туристских походов, слетов, занятий.**

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

***Практические занятия:*** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостоятельной страховкой.

***Топография и ориентирование***

 **Понятие о топографии и спортивной карте**

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

***Практические занятия:*** Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

**Условные знаки.**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

***Практические занятия:*** Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования**.**

**Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

***Практические занятия:*** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

**Компас. Работа с компасом**

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

***Практические занятия:*** Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

 **Измерение расстояния.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

***Практические занятия:*** Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

**Техника пешеходного туризма.**

**Основы техники пешеходного и спортивного туризма.**

*Понятия о преградах.* Правила преодоления природных преград. *Туристические узлы*. Снаряжение для преодоления природных и искусственных преград, для выступления на соревнованиях. *Страховочные системы.* Самостраховка. Ус самостраховки и схватывающая петля. Командная и судейская страховка. Требования к командной страховке при преодолении водных и скальных препятствий. *Сопровождения.* Применение сопровождающей веревке при преодолении преград. Спуск по склону. Индивидуальная и командная тактика преодоления этапа, организация страховки и самостраховки. *Туристические узлы*. Вязка схватывающей петли сомостраховки. *Спуск* по вертикальной веревке . Правила наведения и снимания перильной веревки. Подъем по склону. Индивидуальная техника и командная тактика преодоления этапа. Правила наведения этапа, организация страховки. Особенности подъема по склону, основные элементы техники скалолазанья , организация командной страховки для всех участников. *Траверс склона;* правила преодоления этапа, наведения перил, организация страховки и самостраховки. Первая медицинская помощь, транспортировка потерпевшего. *Правила оказания медицинской помощи в походе.* Медицинская аптечка. *Способы переправы.* Переправа по бревну. Техника движения по веревке с перилами. Страховка, самостраховка и сопровождение участников. Навесная переправа. Виды переправ. Техника индивидуального и командного преодоления переправы. Крутонаклонная навесная переправа вниз(вверх). Ознакомление с правилами прохождения этапа. Преодоление заболоченного этапа по кочкам и жердям. Техника преодоления преграды (рва) с помощью подвешенной веревки способом «маятник».

 **Практические занятия**; по технике пешеходного и спортивного туризма.Выступления в соревнованиях в качестве участников.

 ***Краеведение***

**Родной край, его природные особенности, история.**

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Охрана памятников археологии, военной истории и культуры. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

***Практические занятия:*** Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

 **Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Фотографирование в походе.

***Практические занятия:*** Фотографирование в походе. Посещение музеев.

**Изучение района путешествия.**

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

***Практические занятия:*** Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.

***Основы гигиены и первая доврачебная помощь***

**Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.**

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.

***Практические занятия:*** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

 **Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

***Практические занятия:*** Формирование походной медицинской аптечки.

 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

***Практические занятия:*** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

**Приёмы транспортировки пострадавшего.**

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши .

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

***Практические занятия:*** Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

***Общая физическая подготовка***

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятия различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

***Практические занятия:*** Ведение дневника самоконтроля на занятиях ОФП.

**3.6.3. Занятия по общей физической подготовке**

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

***Практические занятия:*** Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика. Спортивные игры.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*В сфере гражданского воспитания:* уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

*В сфере патриотического воспитания:* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины

- России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

*В сфере духовно-нравственного воспитания:* ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

*В сфере эстетического воспитания:* восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества.

*В сфере физического воспитания:* осознание ценности жизни; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет- среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

*В сфере трудового воспитания:* установка на активное участие в решении практических задач; осознание важности обучения на протяжении всей жизни; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

*В сфере экологического воспитания:* ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

*В сфере ценности научного познания:* ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

*В сфере адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; открытость опыту и знаниям других; повышение уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, умение осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

**год, для учащихся**

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения курса в начальной школе у обучающегося будут сформированы следующие **метапредметные** результаты:

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
* планировать свои действия на отдельных этапах работы над пьесой;
* анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

**Познавательные универсальные учебные действия:**

* + пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя;
	+ понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
	+ проявлять индивидуальные творческие способности в игре, этюдах, чтении по ролям, инсценировании.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

* + включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
	+ работать в группе, учитывать мнения партнёров;
	+ обращаться за помощью;
	+ формулировать свои затруднения;
	+ предлагать помощь и сотрудничество;
	+ слушать собеседника;
	+ договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
	+ осуществлять взаимный контроль;
	+ адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 овладение детьми основ туристической подготовки;

овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы, как лично так и командой;

участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;

воспитание характера;

формирование навыков самодисциплины, самовоспитания;

в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;

участие в туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

***Текущий*** контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами ***промежуточного*** и ***итогового*** контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование разделов и тем, планируемых для освоения обучающимися | Количество ччасов | Форма организации | Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Дата |
|  План  | Факт  |
| **Основы туристической подготовки** |  |  |
| 1-2 | Пешеходный туризм, походы и соревнования  | 12 |  Индивидуальная.групповая,  | Туризм – вид спорта и активного отдыха, средство познания своего края, оздоровления, воспитание самостоятельности. Пешеходный туризм, походы и соревнования. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в Крыму. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью. Цель, задачи , содержание работы кружка.Воспитание волевых качеств: целеустремлённости настойчивости, упорства, , самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 3 | Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.  | 11 | Индивидуальная.групповая, | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 4  |  История развития туризма в России.  | 11 | Индивидуальная.групповая, | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 5 | Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный.  | 11 | Индивидуальная.групповая, | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 6 | Понятие о спортивном туризме | 11 | Индивидуальная.групповая, | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 7 | Разрядные нормативы по спортивному туризму  | 11 | Индивидуальная.групповая,. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| **Организация туристского быта.**  |
| 8-9 | Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) | 12 |  Индивидуальная.групповая,  | 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, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.***Практические занятия:*** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 10 | Выбор места для привала, ночлега.  | 11 | Индивидуальная.групповая, | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 11 | Основные требования к месту ночлега.  | 11 | Индивидуальная.групповая, | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 12-13 | Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря:  | 12 | Индивидуальная.групповая, | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 14 | Уход за одеждой обувью в походе.  | 11 | Индивидуальная.групповая, | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 15 | Типы костров. Правила разведения костра.  | 11 | Индивидуальная.групповая,. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 16 | Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.  | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 17-18 | Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. | 12 | Групповая с организацией индивидуальных  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| **Правила техника безопасности при проведении туристских походов, слетов, занятий.** |
| 19 | Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий.  | 11 | Индивидуальная.групповая, | Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.***Практические занятия:*** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостоятельной страховкой. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 20 | Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу.  | 11 | Индивидуальная.групповая,. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 21 | Основные причины возникновения опасности.  | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 22 | Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий.  | 11 | Групповая с организацией индивидуальных  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 23 | Сигналы бедствия. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 24-26 | Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов.  | 13 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 27-28 | Организация переправы по бревну с самостоятельной страховкой. | 12 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| ***Топография и ориентирование*** |
| 29 | Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками. | 11 | Индивидуальная.групповая, | Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.***Практические занятия:*** Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.**3.2.2. Условные знаки.**Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.***Практические занятия:*** Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования**.****3.2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.***Практические занятия:*** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.**3.2.4. Компас. Работа с компасом**Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.***Практические занятия:*** Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.**3.2.5. Измерение расстояния.**Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.***Практические занятия:*** Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 30 | Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты.  | 11 | Индивидуальная.групповая,. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 31 | Зарисовка новой группы топографических знаков.  | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 32-33 | Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков. | 12 | Групповая с организацией индивидуальных  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 34 | Понятие о местных предметах и топографических знаках.  | 11 | Индивидуальная.групповая, | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 35 | Изучение топографических знаков по группам.  | 11 | Индивидуальная.групповая,. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 36 | Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод.  | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 37 | Основные направления на стороны горизонта.  | 11 | Групповая с организацией индивидуальных  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 38 | Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.  | 11 | Индивидуальная.групповая, | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 39-40 | Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов.  | 11 | Индивидуальная.групповая,. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 41 | Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| **Основы техники пешеходного и спортивного туризма.** |  |  | Групповая с организацией индивидуальных  |
| 42 | *Понятия о преградах.* Правила преодоления природных преград.  | 1 | Индивидуальная.групповая, | *Понятия о преградах.* Правила преодоления природных преград. *Туристические узлы*. Снаряжение для преодоления природных и искусственных преград, для выступления на соревнованиях. *Страховочные системы.* Самостраховка. Ус самостраховки и схватывающая петля. Командная и судейская страховка. Требования к командной страховке при преодолении водных и скальных препятствий. *Сопровождения.* Применение сопровождающей веревке при преодолении преград. Спуск по склону. Индивидуальная и командная тактика преодоления этапа, организация страховки и самостраховки. *Туристические узлы*. Вязка схватывающей петли сомостраховки. *Спуск* по вертикальной веревке . Правила наведения и снимания перильной веревки. Подъем по склону. Индивидуальная техника и командная тактика преодоления этапа. Правила наведения этапа, организация страховки. Особенности подъема по склону, основные элементы техники скалолазанья , организация командной страховки для всех участников. *Траверс склона;* правила преодоления этапа, наведения перил, организация страховки и самостраховки. Первая медицинская помощь, транспортировка потерпевшего. *Правила оказания медицинской помощи в походе.* Медицинская аптечка. *Способы переправы.* Переправа по бревну. Техника движения по веревке с перилами. Страховка, самостраховка и сопровождение участников. Навесная переправа. Виды переправ. Техника индивидуального и командного преодоления переправы. Крутонаклонная навесная переправа вниз(вверх). Ознакомление с правилами прохождения этапа. Преодоление заболоченного этапа по кочкам и жердям. Техника преодоления преграды (рва) с помощью подвешенной веревки способом «маятник».  **Практические занятия**; по технике пешеходного и спортивного туризма.Выступления в соревнованиях в качестве участников. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 43-45 | *Туристические узлы*.  | 3 | Индивидуальная.групповая,. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 46-48 | Снаряжение для преодоления природных и искусственных преград, для выступления на соревнованиях.  | 3 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 49-51 | *Страховочные системы.* Самостраховка. Ус самостраховки и схватывающая петля.  | 3 | Групповая с организацией индивидуальных  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 52 | Командная и судейская страховка. Требования к командной страховке при преодолении водных и скальных препятствий.  | 1 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 53 | *Сопровождения.* Применение сопровождающей веревке при преодолении преград.  | 1 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 54-55 | Спуск по склону. Индивидуальная и командная тактика преодоления этапа, организация страховки и самостраховки..  | 2 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 56-58 | *Спуск* по вертикальной веревке . Правила наведения и снимания перильной веревки.  | 3 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 59-60 |  Подъем по склону. Индивидуальная техника и командная тактика преодоления этапа. Правила наведения этапа, организация страховки.  | 2 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 61 | Особенности подъема по склону, основные элементы техники скалолазанья , организация командной страховки для всех участников.  | 1 | коллективно-групповая. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 62 | *Траверс склона;* правила преодоления этапа, наведения перил, организация страховки и самостраховки. Первая медицинская помощь, транспортировка потерпевшего.  | 1 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 63 | *Правила оказания медицинской помощи в походе.* Медицинская аптечка. *Способы переправы.*  | 1 | коллективно-групповая | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 64-65 | Переправа по бревну. Техника движения по веревке с перилами. Страховка, самостраховка и сопровождение участников.  | 2 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 66-69 |  Навесная переправа. Виды переправ. Техника индивидуального и командного преодоления переправы.  | 3 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 70-71 |  Крутонаклонная навесная переправа вниз(вверх). Ознакомление с правилами прохождения этапа.  | 2 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 72 | Преодоление заболоченного этапа по кочкам и жердям.  | 1 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 73-74 | Техника преодоления преграды (рва) с помощью подвешенной веревки способом «маятник».  | 1 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** |
| 75-76 | **Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.** | 12 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра. |  Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.***Практические занятия:*** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.**3.5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.***Практические занятия:*** Формирование походной медицинской аптечки.**3.5.3.** Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.***Практические занятия:*** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.**3.5.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.**Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши .Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 77-78 |  Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.  | 12 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 79-80 | Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.  | 12 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 81-82 | Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. | 12 | Индивидуальная  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 83-84 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений  | 12 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 85-86 | Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. | 12 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 87-88 | Формирование походной медицинской аптечки. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.  | 12 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 89-90 | Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах.  | 12 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 91-92 | Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания.  | 12 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 93-94 | Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. | 12 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | ***Практические занятия:*** Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 95-96 |  Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему. | 12 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.***Практические занятия:*** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.**3.5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.***Практические занятия:*** Формирование походной медицинской аптечки. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 97-98 | Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках.  | 12 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 99-100 | Изготовление носилок из шестов, волокуши . | 12 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 101-102 | Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. | 12 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 103-104 | Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. | 12 | коллективно-групповая | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| **Основы техники пешеходного и спортивного туризма.** |
| 105 | Техника безопасности при выполнении технических приемов | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. |  *Понятия о преградах.* Правила преодоления природных преград. *Туристические узлы*. Снаряжение для преодоления природных и искусственных преград, для выступления на соревнованиях. *Страховочные системы.* Самостраховка. Ус самостраховки и схватывающая петля. Командная и судейская страховка. Требования к командной страховке при преодолении водных и скальных препятствий. *Сопровождения.* Применение сопровождающей веревке при преодолении преград. Спуск по склону. Индивидуальная и командная тактика преодоления этапа, организация страховки и самостраховки. *Туристические узлы*. Вязка схватывающей петли сомостраховки. *Спуск* по вертикальной веревке . Правила наведения и снимания перильной веревки. Подъем по склону. Индивидуальная техника и командная тактика преодоления этапа. Правила наведения этапа, организация страховки. Особенности подъема по склону, основные элементы техники скалолазанья , организация командной страховки для всех участников. *Траверс склона;* правила преодоления этапа, наведения перил, организация страховки и самостраховки. Первая медицинская помощь, транспортировка потерпевшего. *Правила оказания медицинской помощи в походе.* Медицинская аптечка. *Способы переправы.* Переправа по бревну. Техника движения по веревке с перилами. Страховка, самостраховка и сопровождение участников. Навесная переправа. Виды переправ. Техника индивидуального и командного преодоления переправы. Крутонаклонная навесная переправа вниз(вверх). Ознакомление с правилами прохождения этапа. Преодоление заболоченного этапа по кочкам и жердям. Техника преодоления преграды (рва) с помощью подвешенной веревки способом «маятник».  **Практические занятия**; по технике пешеходного и спортивного туризма.Выступления в соревнованиях в качестве участников.Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.***Практические занятия:*** Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.**3.2.2. Условные знаки.**Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.***Практические занятия:*** Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования**.****3.2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.***Практические занятия:*** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.**3.2.4. Компас. Работа с компасом**Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.***Практические занятия:*** Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.**3.2.5. Измерение расстояния.**Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.***Практические занятия:*** Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 106 | *Понятия о преградах.* Правила преодоления природных преград.  | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 107-109 | *Туристические узлы*.  | 13 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 110-112 | Снаряжение для преодоления природных и искусственных преград, для выступления на соревнованиях.  | 13 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 113-115 | *Страховочные системы.* Самостраховка. Ус самостраховки и схватывающая петля.  | 13 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 116 | Командная и судейская страховка. Требования к командной страховке при преодолении водных и скальных препятствий.  | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 117 | *Сопровождения.* Применение сопровождающей веревке при преодолении преград.  | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 118-119 | Спуск по склону. Индивидуальная и командная тактика преодоления этапа, организация страховки и самостраховки..  | 12 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 120-122 | *Спуск* по вертикальной веревке . Правила наведения и снимания перильной веревки.  | 13 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 123-124 |  Подъем по склону. Индивидуальная техника и командная тактика преодоления этапа. Правила наведения этапа, организация страховки.  | 12 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 125 | Особенности подъема по склону, основные элементы техники скалолазанья , организация командной страховки для всех участников.  | 11 | коллективно-групповая. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 126 | *Траверс склона;* правила преодоления этапа, наведения перил, организация страховки и самостраховки. Первая медицинская помощь, транспортировка потерпевшего.  | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 127 | *Правила оказания медицинской помощи в походе.* Медицинская аптечка. *Способы переправы.*  | 11 | коллективно-групповая | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 128-129 | Переправа по бревну. Техника движения по веревке с перилами. Страховка, самостраховка и сопровождение участников.  | 12 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная |  |  |  |
| 130-132 |  Навесная переправа. Виды переправ. Техника индивидуального и командного преодоления переправы.  | 13 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 133-134 |  Крутонаклонная навесная переправа вниз(вверх). Ознакомление с правилами прохождения этапа.  | 12 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 135 | Преодоление заболоченного этапа по кочкам и жердям.  | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 136 | Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 137 | Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты.  | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 138 | Зарисовка новой группы топографических знаков.  | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 139 | Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков. | 11 | Коллективная.Соревнования. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 140 | Понятие о местных предметах и топографических знаках.  | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 141 | Изучение топографических знаков по группам.  | 11 | Индивидуальная групповая,  |  |  |  |
| 142-143 | Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод.  | 12 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 144-145 | Основные направления на стороны горизонта.  | 12 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 146-147 | Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.  | 12 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 148-149 | Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов.  | 12 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 150-151 | Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. | 12 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |
| 152-153 | Участие в Республиканских соревнованиях по спортивному туризму. | 12 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru) <https://uchi.ru> |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.

2. Волович В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

3. Волович В.Г.Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.

4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.

6. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.

7. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

8. Шибаев А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

9. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Проф-издат, 1985.

3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме.- М.: ЦРИБ «Турист», 1989.

4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

5. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: ФиС, 1974.

3. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного похода. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986.

4. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.

5. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.: ЦДЭТМ МП РСФСР,1985.

6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК РФ, 2000.

7. Костарнова Н.К. Тайны географических названий. – Майкоп: изд. «Магарин О.Г.», 2009.

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

9. Кудряшов Б.Р. Энциклопедия выживания.- Краснодар: «Советская Кубань», 1996.

10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981.

11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

12. Методика врачебно – педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

13. Школа альпинизма. – М.: ФиС,1989.

14. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист»,