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»,