

**Пояснительная записка.**

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной работы.

Программа «Спортивный туризм» рассчитана на 1 год занятий и предназначена для групповой и индивидуальной работы с детьми 11-17 лет. Обучающиеся по программе проходят подготовку по двум направлениям: туристическая подготовка, школа безопасности.

Структура занятий состоит из теоретической и практической частей (походов и тренировочных занятий). Теоретическая подготовка представляет собой лекции, беседы или семинарские занятия, которые проводятся руководителем клуба в помещении школы или в местах проведения экскурсий. Теоретическая подготовка дает представление об целях и задачах деятельности клуба; дает основы необходимой туристской подготовки.

Практические занятия проводятся в форме однодневных или многодневных походов и экскурсий, участие в соревнованиях по спортивному туризму различного уровня. Проведение походов и выполнение краеведческих заданий дает возможность обучающимся попробовать свои силы и закрепить полученные знания в их практическом применении.

**Целью** данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение прежде всего указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решения следующих **задач:**

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся;

- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;

- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам и т.д.

- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

- формирование бережного отношения к природе.

**Новизна программы**

• Системный подход к содержанию материала.

• Развитие межпредметных связей: элементы программы легко интегрируются с такими предметами как география, история, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология.

**Формы отслеживания результатов**

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности освоения программы определяется результатом участия в соревнованиях и конкурсах, а так же личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания Программы.

**Формы аттестации/контроля:** Игра-соревнование, практическое задание, тестирование, контрольные и практические работы, зачет, практическое задание, график достижений учащегося.

Основные **принципы** обучения, предусмотренные Программой

Природосообразность - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Наглядность – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

Системность – проведение занятий в определенной последовательности и системе.

Гуманизация воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В Программе используются межпредметные связи с другими образовательными областями такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

**Планируемые результаты**

1. Увлечение туризмом
2. Расширение кругозора и повышение общей культуры
3. Более полное овладение курсами краеведенья, ОБЖ, географии.
4. Укрепление здоровья

**Требования к знаниям и умениям обучающихся**

***Обучающиеся должны знать***:

основу теории туризма при совершении путешествий малой длительности, технику преодоления естественных препятствий, ориентирование на местности, правила поведения в природе.

***Обучающиеся должны понимать***:

значение коллектива для решения туристско-краеведческих задач, необходимость и возможность развития своих способностей для формирования творческой личности при использовании клубной деятельности.

***Обучающиеся должны уметь***:

подбирать личное и групповое снаряжение, организовывать привалы и ночлеги, укладывать рюкзак, разрабатывать простейшие маршруты выходного дня.

**Программа помогает сформировать у обучающихся компетентности (по А.В. Хуторскому):**

Учебно-познавательные компетентности, которые предполагают овладение умениями:

- ставить цель задачи, организовывать их достижение, уметь пояснить свою цель;

- организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности.

Социокультурные компетентности, которые предполагают овладение умениями:

- владения элементами художественно-творческих компетенций читателя, слушателя, исполнителя, зрителя, писателя.

Коммуникативные компетентности, которые предполагают овладение умениями:

- владения способами взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями; выступления с устным сообщением, умения задать вопрос, корректно вести учебный диалог;

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

Информационные компетентности, которые предполагают овладение умениями:

- владения навыками работы с различными источниками информации;

- ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое.

**Тематическое планирование занятий.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1.Туристская подготовка- 112 часов.** | | | |
| **1.** | **Введение. Статус клуба. Правила приёма.** | 1 | 1 |
| **2.** | **Основы туристической подготовки.** | **70** | |
| 2.1 | Туристическое снаряжение. Правила укладки рюкзака. | 2 | 4 |
| 2.2 | Правила установки палатки. Туристическое меню. | 2 | 2 |
| 2.3 | Туристический бивак. |  | 2 |
| 2.4 | Топографическая подготовка. | 1 | 2 |
| 2.5 | Ориентирование на местности. |  | 8 |
| 2.6 | Подготовка походов. |  | 6 |
| 2.7 | Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности. | 1 | 2 |
| 2.8 | Проведение походов:  2 однодневных  1 двухдневный |  | 38 |
| **3.** | **Техника пешеходного туризма.** | **40** | |
| 3.1 | Узлы. Вязание узлов на время. |  | 4 |
| 3.2 | Туристическая техника страховки. |  | 6 |
| 3.3 | Страховочная система. Карабины. |  | 2 |
| 3.4 | Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий. |  | 4 |
| 3.5 | Отработка технических приемов пешего туризма. |  | 16 |
| 3.6 | Соревнования. |  | 8 |
| **Раздел 2. Школа безопасности-32 часа.** | | | |
| **4.** | **Медицинская подготовка.** | **10** | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста. | 1 | 1 |
| 4.2 | Оказание первой доврачебной помощи. |  | 2 |
| 4.3 | Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. |  | 1 |
| 4.4 | Индивидуальная и групповая медицинские аптечки. |  | 2 |
| 4.5 | Лесная аптека. | 1 | 1 |
| 4.6 | Способы транспортировки пострадавшего. |  | 1 |
| **5.** | **Безопасность туриста.** | **11** | |
| 5.1 | Основы безопасности в природной среде. | 1 | 1 |
| 5.2 | Питьевой режим. | 1 | 1 |
| 5.3 | Индивидуальный и групповой ремонтный набор. |  | 2 |
| 5.4 | Поведение в экстремальной ситуации. |  | 2 |
| 5.5 | Навыки выживания в природных условиях. |  | 3 |
| **6.** | **Туристско-бытовые навыки.** | **11** | |
| 6.1 | Личное снаряжение и уход за ним. | 1 | 2 |
| 6.2 | Групповое снаряжение и уход за ним. | 1 | 3 |
| 6.3 | Организация биваков и охрана природы. |  | 1 |
| 6.4 | Заготовка дров. Свойства древесины. |  | 1 |
| 6.5 | Разведение костра. Виды костров. | 1 | 1 |
| **7.** | **Физическая подготовка туриста.** | **22** | |
| 7.1 | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. |  | 2 |
| 7.2 | Спортивные игры. |  | 2 |
| 7.3 | Силовая подготовка. |  | 2 |
| 7.4 | Кроссовая подготовка. |  | 2 |
| 7.5 | Тестирование. |  | 2 |
| 7.7 | Пешеходный туризм. | 2 | 2 |
| 7.8 | Велотуризм. Техника передвижения. | 1 | 1 |
| 7.9 | Водный туризм. | 2 | 2 |
| 7.10 | Зачеты, соревнования. |  | 2 |

**Содержание занятий.**

**1. Введение. Статус клуба. Правила приёма.**

Беседа о туризме и о работе клуба, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Рассказ об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Заполнение документации.

**2. Основы туристической подготовки.**

2.1. Туристическое снаряжение. Правила укладки рюкзаки.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Правила укладки рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Укладка рюкзака. Игра-соревнование «Собираемся в поход».

2.2. Правила установки палатки. Туристическое меню.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

2.3. Туристический бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Общественно полезная работа на дневках. Основные требования к месту привала и бивака.

Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак».

2.4. Топографическая подготовка.

Топографические знаки. Контрольные и практические работы.

2.5. Ориентирование на местности.

Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

2.6. Подготовка походов.

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Подбор хранение картографического материала.

Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

2.7. Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.

2.8. Проведение походов:

В соответствие с количеством часов, отведенных по тематическому плану занятий объединения, планируется провести в течение учебного года три учебно-тренировочных похода:

2 однодневных

1 двухдневный

В результате этих походов обучающиеся приобретут пятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствии (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

**3. Техника пешеходного туризма.**

3.1. Туристические узлы. Вязание узлов на время.

Прямой, рифовый, шкотовый, брамшкотовый, ткацкий, встречный, восьмерка, проводник, булинь, стремя и т.д.

3.2. Туристическая техника страховки.

Понятие страховки на переправах через водные препятствия. Основные приемы страховки. Средства страховки. Основные и вспомогательные веревки. Статические и динамические веревки. «Страховочные перила». Страховочные карабины, тормозные устройства, петли из репшнура, скальные и ледовые крючья, закладные элементы и т.д

3.3. Страховочная система. Карабины.

Верхняя система (грудная обвязка), нижняя система (беседка). Основные элементы страховочной системы. Виды, формы и правила использования карабинов.

3.4. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований,этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

3.5. Отработка элементов пешего туризма.

Движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами.

3.6. Прохождение туристической полосы препятствий.

3.7. Соревнования.

**4. Медицинская подготовка.**

4.1.Личная гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Освоение приемов самоконтроля.

4.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.

Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

4.4. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.

Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.Правила сбора туристической аптечки. Минимальный набор лекарственных средств.

4.5.Лесная аптека.

Какие болезни лечатся при помощи трав. Какие бывают лекарственные растения. Как они выглядят и где растут. Как использовать травы в народной медицине. Какие фито рецепты готова предложить человеку природа. Лечение лекарственными травами. Приготовление отвара из лекарственных трав.

**5. Безопасность туриста.**

5.1. Основы безопасности в природной среде.

Правила поведения в природной среде.

5.2. Питьевой режим.

Питьевой режим во время туристического похода, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки.

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристического похода (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристического похода (тренировки).

5.3. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтно­го мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Игра-состязание «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

5.4. Поведение в экстремальной ситуации.

Правила поведения при опасных природных явлениях, заболеваниях и повреждениях организма человека, требующих экстренной медицинской помощи; при резком изменение погодных условий, потери ориентировки.

5.5. Навыки выживания в природных условиях.

Способы добычи воды и пищи. Способы оборудования временного укрытия.Разведение костра в природных условиях.

**6.Туристско-бытовые навыки.**

6.1. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение туриста; личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

6.2. Групповое снаряжение и уход за ним.

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристического похода (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности.

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

6.3. Организация биваков и охрана природы.

Бивак. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Планирование места организации бивака по плану местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

6.4. Заготовка дров. Свойства древесины.

Выбор и заготовка топлива. Теплопроводность, теплоемкость, температуропроводность и тепловое расширение.

6.5. Разведение костра. Виды костров.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Сушка обуви и одежды. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

**7.Физическая подготовка туриста.**

7.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлёстыванием голени. Бег на прямых ногах.

7.2 Спортивные игры.

Спортивные игры в походе. Что взять в поход. Организация досуга.

7.3 Силовая подготовка.

Силовые возможности человека. Сила. Упражнения для тренировки силы.

7.4 Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности. Преодоление спусков и подъемов.

7.5 Тестирование.

7.6 Эстафеты.

7.7Пешеходный туризм.

Пешеходный туризм, как спорт.

7.8 Велотуризм. Техника передвижения.

Велотуризм, как активный отдых. Спортивный велотуризм.

7.9 Водный туризм.

Водный туризм, как спорт.

7.8 Зачеты, соревнования.

**Календарно-тематическое планирование кружка «Спортивный туризм»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Форма занятия | Элементы содержания | Дата проведения | | Примечание |
| По плану | По факту |
| **Введение.** | | | | | | |
| 1. | Введение. Статус клуба. Правила приёма. | беседа | Беседа о туризме и о работе клуба, о значении туризма для человека. | 28.08 |  |  |
| **Основы туристической подготовки.** | | | | | | |
| 1. 2. | Туристическое снаряжение. Правила укладки рюкзака. | беседа | Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске | 02.09 |  |  |
| 1. 3. | Туристическое снаряжение. Правила укладки рюкзака. | Ира-соревнование | Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Укладка рюкзака. Игра-соревнование «Собираемся в поход». | 04.09 |  |  |
|  | Туристическое снаряжение. Правила укладки рюкзака. | беседа | Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходникаю. | 11.09 |  |  |
| 1. 4. | Правила установки палатки. Туристическое меню. | Беседа. Игра-соревнование | Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. | 16.09 |  |  |
|  | Правила установки палатки. Туристическое меню. | Практическое занятие. | Уход за снаряжением и его ремонт. Питание в походе. | 18.09 |  |  |
| 1. 5. | Туристический бивак. | Беседа. Практическое занятие. | Что такое привал и бивак в походе.  Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак». | 23.09 |  |  |
| 1. 6. | Топографическая подготовка. | Практическое занятие. Контрольная работа. | Топографические знаки. | 25.09 |  |  |
| 1. 7. | Ориентирование на местности. | Беседа.  Практическое занятие. | Знакомство с топографической картой  Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. | 30.09 |  |  |
|  | Ориентирование на местности. | Контрольная работа | Топографический диктант | 02.10 |  |  |
|  | Ориентирование на местности. | Беседа.  Практическое занятие. | Измерение направлений (азимутов) на карте. | 07.10 |  |  |
|  | Ориентирование на местности. | Практическое занятие. | Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. | 09.10 |  |  |
| 1. 8. | Подготовка походов. | Практическое занятие. | Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. | 14.10 |  |  |
| 1. 9. | Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности. | Практическое занятие. | Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. | 16.10 |  |  |
| 1. 10. | Топографическая подготовка. Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности. | Практическое занятие. | Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Разработка маршрутов. | 21.10 |  |  |
| 1. 10. | Проведение походов | Практическое занятие | В результате этих походов обучающиеся приобретут пятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края. | 23.10 |  |  |
| 1. 11. | Проведение походов | Практическое занятие | В результате этих походов обучающиеся приобретут пятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями | 28.10 |  |  |
| 1. 12. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 30.10 |  |  |
| 1. 13. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 06.11 |  |  |
| 1. 14. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 11.11 |  |  |
| 1. 15. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 13.11 |  |  |
| 1. 16. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 18.11 |  |  |
| 1. 17. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 20.11 |  |  |
| 1. 18. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 25.11 |  |  |
| 1. 19. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 27.11 |  |  |
| 1. 20. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 02.12 |  |  |
| 1. 21. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 04.12 |  |  |
| 1. 22. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 09.12 |  |  |
| 1. 23. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 11.12 |  |  |
| 1. 24. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 16.12 |  |  |
| 1. 25. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 18.12 |  |  |
| 1. 26. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 23.12 |  |  |
| 1. 27. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 25.12 |  |  |
| 1. 28. | Проведение походов | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 30.12 |  |  |
| 1. **Техника пешеходного туризма.** | | | | | | |
| 1. 29. | Узлы. Вязание узлов на время. | Практическое занятие | Прямой, рифовый, шкотовый, брамшкотовый, ткацкий, встречный, восьмерка, проводник, булинь, стремя и т.д. | 09.01 |  |  |
| 1. 30. | Узлы. Вязание узлов на время. | Занятие повторение. | Завязывание узлов на время.\_\_\_\_\_ | 13.01 |  |  |
| 1. 31. | Туристическая техника страховки. | Практическое занятие | Понятие страховки на переправах. Статические и динамические веревки. «Страховочные перила. | 16.01 |  |  |
| 1. 32. | Туристическая техника страховки. | Занятие повторение. Отработка практических навыков. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 20.01 |  |  |
| 1. 33. | Туристическая техника страховки. | Занятие повторение. Отработка практических навыков. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 23.01 |  |  |
| 1. 34. | Страховочная система. Карабины. | Практическое занятие | Верхняя система (грудная обвязка), нижняя система (беседка). | 27.01 |  |  |
| 1. 35. | Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий. | Практическое занятие | Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований,этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. | 30.01 |  |  |
| 1. 36. | Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий. | Занятие повторения | Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований,этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. | 03.02 |  |  |
| 1. 37. | Отработка технических приемов пешего туризма. | Занятие повторения | Движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами. | 06.02 |  |  |
| 1. 38. | Отработка технических приемов пешего туризма. | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 10.02 |  |  |
| 1. 39. | Отработка технических приемов пешего туризма. | Занятие повторения | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 13.02 |  |  |
| 1. 40. | Отработка технических приемов пешего туризма. | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 17.02 |  |  |
| 1. 41. | Отработка технических приемов пешего туризма. | Занятие повторения | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 20.02 |  |  |
|  | | | | | | |
| 1. 42. | Отработка технических приемов пешего туризма. | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 27.02 |  |  |
| 1. 43. | Отработка технических приемов пешего туризма. | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 03.03 |  |  |
| 1. 44. | Отработка технических приемов пешего туризма. | Практическое занятие | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 06.03 |  |  |
| 1. 45. | Соревнования. | Практическое занятие | Соревнования. | 13.03 |  |  |
| 1. 46. | Соревнования. | Практическое занятие | Соревнования. | 17.03 |  |  |
| 1. 47. | Соревнования. | Практическое занятие | Соревнования. | 20.03 |  |  |
| 1. 48. | Соревнования. | Практическое занятие | Соревнования. | 24.03 |  |  |
| 1. **Медицинская подготовка.** | | | | | | |
| 1. 49. | Личная гигиена туриста. | Беседа | Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. | 27.03 |  |  |
| 1. 50. | Оказание первой доврачебной помощи. | Практическое занятие | Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. | 31.03 |  |  |
| 1. 51. | Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Способы транспортировки пострадавшего. | Практическое занятие | Обработка и перевязка ран, наложение жгута | 03.04 |  |  |
| 1. 52. | Индивидуальная и групповая медицинские аптечки. | Беседа | Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. | 07.04 |  |  |
|  | Лесная аптека. | Беседа. | Какие бывают лекарственные растения. Как они выглядят и где растут. | 10.04 |  |  |
| 1. **Безопасность туриста.** | | | | | | |
|  | Основы безопасности в природной среде. | Практическое занятие | Правила поведения в природной среде. | 14.04 |  |  |
|  | Питьевой режим. | Практическое занятие | Питьевой режим во время туристического похода, экскурсии. | 17.04 |  |  |
|  | Индивидуальный и групповой ремонтный набор. | Беседа, практическое занятие | Состав ремонтного набора  Назначение предметов ремонтного набора  Игра-состязание «Ремонт личного снаряжения». | 21.04 |  |  |
|  | Поведение в экстремальной ситуации. | Беседа, практическое занятие | Правила поведения при опасных природных явлениях, заболеваниях и повреждениях организма человека | 24.04 |  |  |
|  | Навыки выживания в природных условиях. | Беседа, практическое занятие | Способы добычи воды и пищи. Способы оборудования временного укрытия. | 28.04 |  |  |
| 1. **Туристско-бытовые навыки.** | | | | | | |
|  | Личное снаряжение и уход за ним. | Беседа, практическое занятие | Личное снаряжение туриста; личная посуда; средства личной гигиены. | 05.05 |  |  |
|  | Групповое снаряжение и уход за ним. | Беседа, практическое занятие | Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. | 12.05 |  |  |
|  | Организация биваков и охрана природы. Личное снаряжение и уход за ним. | Беседа, практическое занятие | Бивак. Охрана природы при организации привалов и биваков. | 15.05 |  |  |
|  | Заготовка дров. Свойства древесины. Навыки выживания в природных условиях. | Беседа, практическое занятие | Выбор и заготовка топлива. | 19.05 |  |  |
|  | Разведение костра. Виды костров. | Беседа, практическое занятие | Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. | 22.05 |  |  |
| 1. **Физическая подготовка туриста.** | | | | | | |
| 1. 7.1 | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. | Практическое занятие | Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлёстыванием голени. Бег на прямых ногах. | 26.05 |  |  |
| 1. 7.2 | Спортивные игры. | Практическое занятие | Спортивные игры в походе. Что взять в поход. Организация досуга. | 29.05 |  |  |
| 1. 7.3 | Силовая подготовка. | Практическое занятие | Силовые возможности человека. Сила. Упражнения для тренировки силы | 02.06 |  |  |
| 1. 7.4 | Кроссовая подготовка. | Практическое занятие | Бег по пересеченной местности. Преодоление спусков и подъемов. | 05. 06 |  |  |
| 1. 7.5 | Тестирование. | Практическое занятие | Тестирование | 09.06 |  |  |
| 1. 7.7 | Пешеходный туризм. | Беседа. Практическое занятие | Пешеходный туризм, как спорт. | 12.06 |  |  |
| 1. 7.7 | Пешеходный туризм. | Беседа. Практическое занятие | Пешеходный туризм, как спорт. | 16.06 |  |  |
| 1. 7.8 | Велотуризм. Техника передвижения. | Беседа. Практическое занятие | Велотуризм, как активный отдых. Спортивный велотуризм. | 19.06 |  |  |
| 1. 7.9 | Водный туризм. | Беседа. Практическое занятие | Водный туризм, как спорт. | 23.06 |  |  |
| 1. 7.10 | Водный туризм. | Беседа. Практическое занятие | Водный туризм, как спорт. | 26. 06 |  |  |
| 1. 7.11 | Зачеты, соревнования. | Практическое занятие | Зачеты, соревнования. | 30.06 |  |  |

**Список использованной литературы:**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся

Российской Федерации. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

3. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм, М.: ФиС, 1990.

4. Куприн А. М. Слово о карте. М.: Недра, 1987.

5. Работа кружка юных туристов в школе. Методические рекомендации. М.: «Турист», 1989.

6. Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие. М.: ЦСЮТ, 1986.

7. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М.: ФиС, 1986.

8. Методические рекомендации по организации и проведению школьных туристских соревнований. Харьков: ОСЮТ, 1988.

9. Энциклопедия туриста. Гл. редактор Тамм Е. И. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

10. Русский турист. Сборник документов по спортивно-оздоровительному туризму, ТССР, 1998.

11. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Ю. А. Штюрмер. 3-е изд., с изм. и доп.-М.: Профиздат, 1985.

12. Рожинский М. М, Катковский Г. Б. Оказание доврачебной помощи. М.:

Медицина, 1981.

13. Узлы. Способы вязания и применение. Авт.-состав. В. В. Новиков. М.: ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2003.

14. Константинов Ю. С. Программы для системы [дополнительного образования](http://www.pandia.ru/text/category/dopolnitelmznoe_obrazovanie/)детей. Туристы-проводники. М.: ЦДЮТК, 2000.

15. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002.

16. Правила вида спорта «Спортивный туризм» - Утверждены приказом Минспорттуризма России от 22 июля 2013 г. №571.;

17. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция - пешеходная» (Утвержден Президентом ТССР С.Н. Пановым 13 декабря 2009г.);

18. Организация туристско-краеведческой деятельности учащихся. Сборник методических материалов по организации и проведению соревнований по туризму, Иваново: ОГБОУ ЦРДОД, 2012г.