

Министерство образования и науки Республики Алтай  
АУ ДО РА «Республиканский Центр туризма, отдыха и оздоровления»

СОГЛАСОВАНО  
Директор «МБОУ СОШ № 7  
г. Горно-Алтайска»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АУ ДО РА «РесЦТОиО»

  
А.В. Кундюшева

  
Е.Г. Елекова

«01» 09 2025 г.

«02» 09 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа дополнительного образования детей  
«ТУРИЗМ»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Образовательный цикл:** 1 год

**Возраст обучающихся:** 9 – 17 лет

**Составитель:** педагог дополнительного  
образования АУ ДО РА «РесЦТОиО»  
Кучуков Геннадий Геннадьевич

РАССМОТРЕНО

Протокол

Педагогического совета

от «29» июля 2025 г. № 3

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 117/1

от «02» 09 2025 г.

г. Горно – Алтайск,  
2025 год

## **Пояснительная записка**

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края. Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно – любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них – громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разнотипности интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы: летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

**Направленность программы** – туристическо-краеведческая. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

### **Актуальность программы**

В современных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует

разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

### **Новизна программы**

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: **«маршрут»** и **«дистанция»**. Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. **Второе направление** представлено программой дополнительного образования детей **«Спортивный туризм: туристское многоборье»**. Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самостоятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

Программа **«Спортивный туризм»** предусматривает специализацию по группе дисциплин **«дистанция»**, где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных

результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма.

**Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм** (группа дисциплин - дистанции) и **спортивное ориентирование** (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов. Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании

первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа секции «Спортивный туризм» предполагает проводить общешкольные соревнования типа преодоления спортивно-туристической полосы препятствий, проведения поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Благодаря полученным знаниям, школьники будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма.

Программа секции – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

### **Адресат программы**

Работа в объединение «Познавательный туризм» строится на принципе личностно-ориентированного подхода, возрастные рамки: **12-17 лет** в составе группы не менее 15 человек. Возрастные, психофизиологические особенности детей, базисные знания, умения и навыки соответствуют данному виду деятельности.

Срок реализации программы 1 год – 144 часа, 2 раза в неделю.

Обучение осуществляется в очной форме.

Учащиеся имеют равные возможности для проявления своих творческих способностей, а также могут сравнить свои достижения с успехами других детей. Занятия по настоящей программе обеспечивают «ситуацию успеха», что создает благоприятные условия для социализации ребенка.

*Уровень развития детей* при приеме в объединение определяется собеседованием, главный критерий, проявление интереса к спортивной деятельности. Производится отслеживание (мониторинг) уровня развития учащихся, зачисленных на обучение и уровень развития учащихся.

*Личностные характеристики.* Потенциальные учащиеся объединения должны проявлять интерес к спорту и различным видам познавательного туризма. По темпераменту, характеру, способностям учащиеся могут быть разнообразными.

*Потенциальные роли* в программе: учащиеся, более старшие и опытные могут выступать в качестве наставников и консультантов для младших, делиться с ними опытом, принимать участие в соревнованиях и мастер классах.

Приём начинающих на программу производится до 14-го сентября. Состав группы – постоянный. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

**Цель программы:** Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность, приобщение к туризму и краеведению, научно-познавательной деятельности и исследовательской деятельности.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные задачи:**

освоение туристских навыков в походе, слёте;  
освоение знаний прохождения технических этапов;  
изучение различных способов переправ;  
изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;

#### **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;  
воспитание стремления к саморазвитию;  
воспитание в потребности в здоровом образе жизни;  
выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

### Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Тео рия	Прак тика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Инструктаж
<b>I</b>	<b>«Основы туристско-краеведческой подготовки»</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	
1	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	12	4	4	Опрос
2	Организация походного быта. Привалы и ночлеги.	8	2	6	Опрос
3	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	5	2	10	Тестирование
4	Подготовка к походу, путешествию.	8	-	6	Опрос
5	Питание в туристском походе.	4	-	4	Опрос
<b>II</b>	<b>Туристская топография и ориентирование</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
1	Топография и ориентирование	6	2	6	Зачет
2	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.	4	-	2	Зачет
3	Нормативная база по спортивному туризму	2	-	2	Опрос
<b>III</b>	<b>Организация туристского быта, похода</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	

<b>1</b>	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Опрос
<b>2</b>	Правила движения в походе, преодоление препятствий	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Опрос
<b>3</b>	Организация бивака в походе и на соревнованиях	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Зачет
<b>4</b>	Должностное самоуправление в туризме.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Опрос
<b>5</b>	Общественно полезная работа в походе.	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Опрос
<b>IV</b>	<b>Основы медико-санитарной подготовки, безопасность</b>	<b>23</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	
<b>1</b>	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	Зачет
<b>2</b>	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Опрос
<b>V</b>	<b>Туристические походы</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
<b>1</b>	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках.	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Опрос
<b>2</b>	Основы техники пешеходного туризма.	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Зачет
<b>3</b>	Основы техники велосипедного туризма	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Зачет
<b>4</b>	Основы техники горного туризма	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Тестирование
<b>VI</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	
<b>1</b>	Общая физическая подготовка	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Зачет



<b>2</b>	Специальная физическая подготовка	<b>8</b>	-	<b>8</b>	Зачет
<b>3</b>	Техническая подготовка	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Тестирование
<b>4</b>	Тактическая подготовка	<b>4</b>	-	<b>2</b>	Опрос
<b>5</b>	Влияние физических упражнений на организм туриста-краеведа	<b>3</b>	-	<b>2</b>	Опрос
<b>6</b>	Сдача контрольных нормативов	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Зачет
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности во время теоретических и практических занятий. Сбор сведений в журнал и социальных данных. Подготовка помещения и снаряжения. Обсуждение задач и содержания работы объединения. Организация занятий на предстоящий учебный год.

### **Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой» подготовки»**

**Тема 1. История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы. (8 часов)**

Теория (4 ч): История развития детско-юношеского туризма в родном крае. Характеристика современного состояния детско-юношеского туризма. Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи по спортивному туризму.

Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России.

Практика(4ч): Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.

Выдающиеся российские юные спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма.

## **Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой подготовки»**

### **Тема 2. Организация походного быта. Привалы и ночлеги. (8 часов)**

Теория(2ч): Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

Практика (6 ч): Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

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

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Практическое занятие: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, разворачивание и свертывание лагеря, разжигание костра.

## **Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой»подготовки»**

### **Тема 3. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом. (12 часов)**

Теория(2ч): Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

Практика (10 ч): Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.

Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.

Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.

Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним.

Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению. Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса.

## **Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой»подготовки»**

#### **Тема 4. Подготовка к походу, путешествию. (6 часов) Практика(6ч):**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе. Составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.

#### **Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой» подготовки»**

#### **Тема 5. Питание в туристском походе. (4 часа)**

Практика(4ч): Организация питания в двух - трёхдневных походах. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия: закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

#### **Раздел 2. «Туристская топография и ориентирование»**

#### **Тема 1. Топография и ориентирование. (8 часов)**

Теория (2ч): Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки: понятие, типы. Изучение топографических знаков по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика (6 ч): Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

## **Раздел 2. «Туристская топография и ориентирование»**

### **Тема 2. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях. (4 часа)**

Практика(4ч): Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

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

Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Формирование медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

## **Раздел 2. «Туристская топография и ориентирование»**

### **Тема 3. Нормативная база по спортивному туризму (2 часа)**

Практика(2ч): Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.

Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.

### **Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»**

#### **Тема 1. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (8 часов)**

Теория (2ч): Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

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

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Практика (6ч): Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой

### **Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»**

#### **Тема 2. Правила движения в походе, преодоление препятствий (4 часа)**

Практика (4 ч): Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

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

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

### **Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»**

#### **Тема 3. Организация бивака в походе и на соревнованиях. (2 часа)**

Практика(2ч): Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака. Заготовка дров. Растопка для костра, ее заготовка и хранение.

Разведение костров. Соблюдение правил безопасности при работе у костра. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Упаковка спичек и сухого горючего. Обязанности дежурного у костра. Тушение костров и охрана природы. Правила работы с горелкой.

Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы. Планирование бивака на местности. Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств.

Организация бивачных работ согласно обязанностям в группе.

Установка палатки, тента для палатки и тента для отдыха группы. Изготовление укрытий от дождя, ветра и т.п.

Разведения костров. Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», «шалаш», «колодец» и их назначение. Приготовление пищи на костре и горелке.

### **Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»**

#### **Тема 4. Должностное самоуправление в туризме. (2 часа)**

Теория (2ч): Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в походах и путешествиях. Права и обязанности участников походов.

Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Межличностные взаимоотношения в походной группе. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, массовик-затейник (культоргонизатор, метеоролог-гидролог, главный краевед и др. Основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др. Основные спортивные должности (роли) и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др. Основные дежурные должности (роли) и их функции, обязанности: дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный проводник, дежурный хронометрист, дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке, разведчик и др. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность - залог успеха в самодеятельном туризме.

### **Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»**

#### **Тема 5. Общественно полезная работа в походе (2 часа)**

Практика (2ч): Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера (КВН) по туризму для младших школьников.

Изготовление кормушек, стерильная обработка собранных в походе краеведческих материалов по заданиям музеев, школы, научноисследовательских и прочих учреждений.

Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

#### **Раздел 4. «Основы медико-санитарной подготовки, безопасность»**

##### **Тема 1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (14 часов)**

Теория (4ч): Оказание доврачебной помощи пострадавшему и способы его транспортировки. Использование лекарственных средств. Обязанности санитаря группы.

Практика (10 ч): Освоение приемов самоконтроля за физическим состоянием. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Изучение приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему при травмах, ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударе, пищевом отравлении. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях Правила наложения шин. Разучивание приемов транспортировки пострадавшего.

#### **Раздел 4. «Основы медико-санитарной подготовки, безопасность»**

**Тема 2. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. (8 часов)** Теория (2ч): Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика (6 ч): Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Гигиенические основы труда и отдыха.

#### **Раздел 5. «Туристские походы»**

**Тема 1. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках. (12 часов)**

Теория (2ч): Личная гигиена туриста, значение водных процедур. Роль закаливания организма в повышении сопротивляемости простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

Состав походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Лекарственные растения, возможность их использования в походах. Сбор, обработка и хранение лекарственных растений.

Заболевания и травмы, связанные с участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение ОРЗ, отравлений. Заболевания, связанные с укусами членистоногих, змей, насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (грелки, компрессы), охлаждающие процедуры (компрессы, пузыри со льдом). Правила наложения шин, иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практика (10ч): Комплектация аптечки, Оказание первой медицинской помощи при различных травмах и заболеваниях, обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Первая помощь при переломах. Помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах.

## **Раздел 5. «Туристские походы»**

### **Тема 2. Основы техники пешеходного туризма. (2 часа)**

Практика (2ч): Переноска веревки на себе и в рюкзаке. Маркировка веревки различными способами. Вязка узлов на основной веревке. Применение специального снаряжения на основной веревке. Отработка вязки узлов на время. Отбор, подгонка и изготовление снаряжения по индивидуальным параметрам спортсменов. Отработка правильной экипировки спортсмена на время.

## **Раздел 5. «Туристские походы»**

### **Тема 3. Основы техники велосипедного туризма. (2 часа)**

Практика (2ч): Преодоление препятствий на велосипеде. Фигурное вождение. Передвижение на велосипеде по различному рельефу. Отработка навыков фигурного вождения. Ориентирование на велосипеде.

## **Раздел 5. «Туристские походы»**

### **Тема 4. Основы техники горного туризма. (4 часа)**

Теория (2ч): Основные элементы горного рельефа. Формы горного рельефа. Правила соревнований по спортивному скалолазанию.

Виды соревнований.



Виды страховки, приемы страховки и само страховки. Выбор места для организации страховки. Техника передвижения по простейшим скалам. Организация станций для лазания и спуска по веревке.

Практика(2ч): Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по простым скалам с гимнастической страховкой. Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по скалам различного рельефа (ступенчатые скалы, внешние и внутренние углы, плиты, карнизы и т.п.). Отработка приемов страховки. Отработка приемов спуска.

## **Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка» Тема 1 Общая физическая подготовка. (14 часов)**

Теория (2ч): Краткие сведения о строении человеческого организма. Костносвязочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Практика (12ч): Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма. Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

## **Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка» Тема 2 Специальная физическая подготовка. (8 часов)**

Практика (8ч): Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

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

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

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

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

### **Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка» Тема 3** **Техническая подготовка. (4 часа)**

Практика(4ч): Организация работы в личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов.

Знакомство с понятием «само страховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1 -го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; переправа по заранее уложенному бревну.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: - переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями; навесная переправа.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

### **Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»** **Тема 4. Tактическая подготовка (2 часа)**

Практика(2ч): Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями;
- подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; - «маятник»;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой; - навесная переправа.

#### **Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»**

##### **Тема 5 Влияние физических упражнений на организм туриста-краеведа (2 часа)**

Практика(2ч): Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики.

#### **Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»**

##### **Тема 6. Сдача контрольных нормативов. (2 часа)**

Практика(2ч): Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

##### **Планируемые результаты**

Ожидаемые результаты дифференцированы по годам обучения в соответствии с программой и учебными задачами.

##### **Планируемые результаты:**

##### **Личностные результаты:**

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения туристской полосы, как лично, так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников; навыков самодисциплины, самовоспитания;
- совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
- участие в воспитание характера; формирование туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.

##### **Метапредметные результаты:**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения
- Ставить и формулировать для себя новые задачи
- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

##### **Предметные результаты:**

- организовывать бивак в полевых условиях
- оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
- вязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, проводник
- определять масштаб и расстояние по карте

читать и изображать топографические знаки  
определять рельеф по карте  
знать устройство компаса  
ориентировать карту по компасу  
двигаться по азимуту с помощью компаса  
подбирать состав медицинской аптечки  
применять основные медицинские препараты  
изготавливать транспортировочные средства  
транспортировать пострадавшего

### **Календарный учебный график (приложение 1)**

### **Материально-техническое обеспечение**

Необходимое снаряжение: обвязки универсальные, карабины, спусковые устройства, веревки 6, 10 мм., жумары, каски, палатки, спальники, карематы, верхонки брезентовые, перчатки, котелки, костровое оборудование, компасы, планшеты, тенты, аптечка.

**Кадровое обеспечение:** Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

**Формы аттестации и оценочные материалы.** 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.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица №2), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обучения находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обучения являются результаты воспитанников на соревнованиях.

Таблица №2

Диагностическая карта обучения воспитанников	
<b>Топография:</b> ❖ Топографические знаки – 8 заданий ❖ Расстояние по карте – 2 задания	Топографические знаки – более 4 баллов штрафа Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	Топографические знаки – до 3 баллов штрафа Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	Топографические знаки – до 1 балла штрафа Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
<b>Медицинская подготовка:</b> ❖ Состав медицинской аптечки ❖ ПМП при ожоге ❖ ПМП при обморожении ❖ ПМП при поверхностных ранениях ❖ Действия при укусе клеща	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
<b>Бивак:</b> ❖ Установка палатки ❖ Разведение костра ❖ Приготовление пищи на костре	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
<b>Узлы:</b> Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок

<b>Техника пешеходного туризма:</b> ❖ Подъем спортивным способом ❖ Спуск спортивным способом ❖ Навесная переправа ❖ Параллельные перила ❖ Бревно с горизонтальным маятником	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок
<b>Участие в соревнованиях по ТМ(туристическое мастерство)</b>	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований
<b>Уровень подготовки по видам</b>	Низкий x1 Средний x2 Высокий x3
<b>Итоговый уровень подготовки</b>	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

### Методическое обеспечение программы.

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры; 2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;

3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;

4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;

5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;

6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;

7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;

8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;

9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видео занятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и меж соревновательный период.

### **Список литературы:**

#### **Список литературы, рекомендуемый для педагога**

Андреев Н.В. «Топография и картография. М.Просвещение, 1985.

Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984

Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000

Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982

Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965

Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов»

«Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987

«Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

#### **Список литературы, рекомендованный для обучающихся**

Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991

Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995

«Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989



### Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Дата	Форма занятия	Кол -во час ов	Форма контро ля
1	Вводное занятие (Первичный инструктаж по Т.Б.)		теория	1	Инструктаж
2	История развития детско-юношеского туризма в родном крае.		теория	1	Опрос
3	Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция».		теория	2	Опрос
4	Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.		практика	2	Зачет
5	Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.		практика	2	Зачет
6	Характеристика современного состояния детско-юношеского туризма.		теория	2	Зачет
7	Привалы и ночлеги в походе.		теория	2	Зачет
8	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.		практика	2	Зачет
9	Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.		практика	2	Зачет
10	Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых.		практика	2	Зачет
11	Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года.		теория	2	Опрос

12	Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.		практика	2	Опрос
14	Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.		практика	2	Опрос
15	Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.		практика	2	Опрос
16	Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению		практика	2	Опрос
17	Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса.		практика	2	Опрос
18	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе		практика	2	Опрос
19	Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.		практика	2	Зачет
20	Составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.		практика	2	Опрос
21	Организация питания в двух - трёхдневных походах		практика	2	Зачет
22	Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.		практика	2	Зачет
23	Условные знаки: понятие, типы. Изучение топографических знаков по группам.		теория	2	Зачет
24	Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте.		практика	2	Зачет
25	Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.		практика	2	Опрос

26	Ориентирование карты по компасу. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов.		практика	2	Опрос
27	Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов.		практика	2	Зачет
28	Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах.		практика	2	Опрос
29	Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму.		практика	2	Опрос
30	Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.		теория	2	Опрос
31	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.		практика	2	Опрос
32	Использование альпенштока на склонах.		практика	2	Опрос
33	Организация переправы по бревну с самостраховкой		практика	2	Зачет
34	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.		практика	2	Опрос
35	Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по заболоченной местности, по травянистым склонам.		практика	2	Зачет
36	Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака. Заготовка дров. Растопка для костра, ее заготовка и хранение.		практика	2	Зачет
37	Распределение туристских должностей в походах и путешествиях. Права и обязанности участников походов.		теория	2	Зачет

38	Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.		практика	2	Зачет
39	Оказание доврачебной помощи пострадавшему и способы его транспортировки.		теория	2	Зачет
40	Использование лекарственных средств. Обязанности санитара группы.		теория	2	Зачет
41	Освоение приемов самоконтроля за физическим состоянием.		практика	2	Опрос
42	Изучение приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему при травмах, ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударе, пищевом отравлении.		практика	2	Опрос
43	Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).		практика	2	Опрос
44	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях Правила наложения шин.		практика	2	Опрос
45	Разучивание приемов транспортировки пострадавшего.		практика	2	Опрос
46	Строение организма человека. Костносвязочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.		теория	2	Зачет
47	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.		практика	2	Опрос
48	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.		практика	2	Диагностика
49	Гигиенические основы труда и отдыха.		практика	2	Опрос

50	Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок.		теория	2	Опрос
51	Комплектация аптечки.		практика	2	Зачет
52	Оказание первой медицинской помощи при различных травмах и заболеваниях		практика	2	Опрос
53	Обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины.		практика	2	Опрос
54	Изготовление носилок, волокуш.		практика	2	Зачет
			ка		
55	Первая помощь при переломах. Помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах.		практика	2	Зачет
56	Отработка вязки узлов на время. Отбор, подгонка и изготовление снаряжения по индивидуальным параметрам спортсменов.		практика	2	Тестирование
57	Передвижение на велосипеде по различному рельефу.		практика	2	Зачет
58	Основные элементы горного рельефа. Формы горного рельефа		теория	2	Опрос
59	Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по простым скалам с гимнастической страховкой.		практика	2	Зачет
60	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.		теория	2	Опрос
61	Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.		теория	2	Опрос
62	Подвижные игры и эстафеты		практика	2	Опрос
63	Баскетбол (комбинации в парах) Баскетбол (комбинации в тройках)		практика	2	Опрос
64	Легкая атлетика. Спринт. Легкая атлетика. Кросс		практика	2	Опрос

65	Волейбол Футбол		практи ка	2	Зачет
66	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.		практи ка	2	Зачет
67	Тренировочный поход		практи ка	2	Зачет
68	Упражнение на развитие выносливости		практи ка	2	Тестир ование
69	Упражнения на развитие быстроты.		практи ка	2	Тестир ование
70	Упражнения для развития силы.		практи ка	2	Тестир ование
71	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.		практи ка	2	Тестир ование
72	Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.		практи ка	2	Тестир ование
73	Изучение техники вязания узлов.		практи ка	2	Тестир ование
74	Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.		практи ка	2	Тестир ование
75	Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями.		практи ка	2	Тестир ование
76	Сдача контрольных нормативов		практи ка	2	Тестир ование