

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Директор АУ ДО РА
«РесЦТОиО»

«25» 08 О.П. Бирюкова
2022 год.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

«31» 08 Е.Г. Елекова
2022 год.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
дополнительного образования детей
«Спортивный Туризм»**

Направленность: туристско-спортивная

Образовательный цикл: 3 года

Возраст обучающихся: 11–17 лет

Составитель: педагог дополнительного
образования

АУ ДО РА «РесЦТОиО»

Морозова Людмила Петровна

РАССМОТРЕНО

Протокол

Педагогического совета

от 30.08.22 № 5

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 82

от 31.08.22

г. Горно – Алтайск
2022 год

Пояснительная записка

Программа туристско-краеведческой направленности, рассчитана на 3 года обучения, из расчета 324 часа на группу в год. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка, лыжная подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм».

Педагогические основы обучения

Программа разработана для учащихся 5-11 классов (11-17 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы I - года обучения 15 человек, II года обучения - 12 человек, III года обучения - 8 человек. Допускаются дети основной группы здоровья и не должны иметь медицинские противопоказания к занятию спортом.

Актуальность программы

В современных сложных 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.

Цель и задачи программы

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

Это, 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 решение следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социальное и профессиональное самоопределение, творческая самореализация 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;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Задачами первого года обучения является:

- учить детей надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- учить правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским

снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;

- учить комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- учить мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- учить подвижным и спортивным играм;
- учить различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами второго года обучения является:

- учить методике преодоления естественных препятствий, закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- учить планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачи третьего года обучения:

- совершенствовать скоростные навыки завязывания узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельная работа по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, учить навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, учить самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций

соревнований, в походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Планируемые результаты

По завершению изучения базового курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктивную раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием, так называемой проектной методики, т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для детей, поэтому желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Подготовка к походу. Турбыт» провести семинар по районам возможных путешествий. Причем важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстрационного и демонстрационного материалов.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях различного уровня и категории сложности, проводимых местными и региональными туристскими органами, и органами МЧС.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен путем присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

Учебный план по годам обучения

1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика	Формы контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ.	4	4		Активное участие детей
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	4	4		
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.	72	3	69	Умение работать со снаряжением. Участие в соревнованиях
2.1.	Специальное личное снаряжение.	1	1		
2.2.	Узлы.	10	1	9	

2.3.	Работа с веревками. Самонаведение.	10		10	
2.4.	Работа с карабинами.	6		6	
2.5.	Личное прохождение этапов.	10	1	9	
2.6.	Командное прохождение дистанции.	10		10	
2.7.	Полигоны по туристскому многоборью	5		5	
2.8.	Соревнования по пешеходному туризму.	20		20	
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	20	14	6	Участие в походах и тренировочных сборах
3.1.	Групповое снаряжение.	1	1		
3.2.	Подготовка к походу.	2	2		
3.4.	Профилактика опасностей в походе.	1	1		
3.5.	Однодневный поход	6		6	
3.6.	Доврачебная помощь.	6	6		
3.7.	Питание в походе.	4	4		
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	80	11	69	Умение ориентироваться на местности. Участие в соревнованиях
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1		
4.2.	Топографическая подготовка.	12	2	10	
4.3.	План. Карта.	20		20	
4.4.	Компас.	10	1	9	
4.5.	Условные знаки.	4	4		
4.6.	Азимут. Движение по азимуту.	14	1	13	
4.7.	Чтение карты.	7	2	5	
4.8.	Соревнования по спортивному ориентированию.	12		12	
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	148		148	Умение правильно распределять нагрузку. участие в соревнованиях
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	8		8	
5.2.	Спортивные игры.	25		25	
5.3.	Силовая подготовка.	25		25	
5.4.	Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.	90		90	
ИТОГО		324	32	292	

2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ.	4	4		Активное участие детей
1.1.	Информация о работе кружка,	4	4		

	т/б, анкетирование.				
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	83	7	76	Активная работа учащихся; участие в соревнованиях
2.1.	Узлы	8		8	
2.2.	Личное прохождение этапов.	10		10	
2.3.	Полигоны.	3	2	1	
2.4.	Наведение этапов.	13		13	
2.5.	Командная работа на этапах.	12		12	
2.6.	Страховка и сопровождение.	10	2	8	
2.7.	Командное прохождение дистанции.	10		10	
2.8.	Тактика прохождения дистанции.	6	3	3	
2.9.	Разбор соревнований.	1		1	
2.10	Соревнования	10		10	
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	26	18	8	Участие в походах; активная работа учащихся
3.1.	Планирование маршрута и графика движения.	2	2		
3.2.	Питание в походе.	2	2		
3.3.	Оказание доврачебной помощи.	6	3	3	
3.4.	Организация похода.	3	3		
3.5.	Распределение обязанностей в группе.	2	2		
3.6.	Профилактика опасностей в походе.	4	4		
3.7.	Походы	7	2	5	
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	69	9	60	Умение ориентироваться на местности. участие в соревнованиях
4.1.	Условные знаки.	2	1	1	
4.2.	Чтение карты.	8	2	6	
4.3.	Чтение рельефа.	8		8	
4.4.	Изображение рельефа на карте.	6	2	4	
4.5.	Компас. Азимутальный ход.	12	2	10	
4.6.	Ориентирование на местности	15		15	
4.7.	Соревнования	12		14	
4.8.	Полигоны.	6		6	
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	142		142	Умение правильно распределять нагрузку. участие в соревнованиях активная работа
5.1.	Общеразвивающие упражнения.	10		10	
5.2.	Спортивные игры.	25		25	
5.3.	Силовая подготовка.	25		25	
5.4.	Кроссовая подготовка. Лыжная	82		82	

	ПОДГОТОВКА.				
	ИТОГО за период обучения:	324	38	292	

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ	4	4		Активное участие детей
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	4	4		
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	87	10	77	Умение работать со снаряжением. участие в соревнованиях
2.1.	Личное прохождение этапов т\м	10		10	
2.2.	Тактическая подготовка	6	6		
2.3.	Разбор соревнований	2	2		
2.4.	Наведение этапов	15		15	
2.5.	Командная работа на этапах	15		15	
2.6.	Командное прохождение дистанции	12		12	
2.7.	Подготовка к турслёту	3		3	
2.8.	Техника горного туризма	10	2	8	
2.9.	Полигоны	2		2	
2.10.	Соревнования	10		10	
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	27	7	20	Участие в походах и тренировочных сборах
3.1.	Планирование маршрута	1		1	
3.2.	Раскладка продуктов	1	1		
3.3.	Доврачебная помощь	6	2	4	
3.4.	Организация походного быта	2	2		
3.5.	Элементы ПСР	4		4	
	Профилактика опасностей в походе	2	2		
3.6.	Походы	11		11	
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ	70	9	61	Умение ориентироваться на местности. участие в соревнованиях
4.1.	Рельеф, условные знаки	8	1	7	
4.2.	Чтение карты	8	1	7	
4.3.	Работа с компасом, таблицами	10	2	8	
4.4.	Топография	12	2	10	
4.5.	Тактика в спортивном ориентировании	6	3	3	
4.6.	Ориентирование на местности	14		14	
4.7.	Соревнования	12		12	
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	136		136	Умение правильно распределять нагрузку. участие в соревнованиях

5.1.	Силовая подготовка	25		25	
5.2.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	15		15	
5.3.	Спортивные игры, эстафеты	20		20	
5.4.	Кроссовая/ лыжная подготовка.	76		76	
	ИТОГО за период обучения:	324	30	294	

Содержание учебного плана

Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Специальная туристическая подготовка. Правила организации и проведения туристских походов на территории СССР. 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.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. 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.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа,

погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантином». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантином». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки

лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком — саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и само страховки на броду.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

Подготовка к походу турбыт. Что такое привал и бивуак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, свертывание бивака. Противопожарные меры.

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.

Практические занятия. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

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

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. 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. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Спортивное ориентирование. Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. 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.

Практические занятия. 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).

Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание,

комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Практические занятия. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Сдача норм на значок ГТО.

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.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Практические занятия. Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов - линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по \ карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

Календарный учебный график группы 1 года обучения

№ П/П	Месяц/неделя	Время занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь /1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Техника безопасности. Виды туризма.	г. Тугая	Устная проверка знаний
2	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	г. Тугая	Практическая работа
3	1 неделя	15.00-17.30	теория практика	3	Кроссовая подготовка Спортивные игры Условные знаки	Территория гимназии	Практическая работа
4	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Ориентирование на местности Кроссовая подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
5	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Спортивные игры Чтение карты	г. Комсомолка	Практическая работа
6	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Полигон Наведение этапов	г. Тугая	Практическая работа
7	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Командное прохождение Наведение этапов Личное прохождение	г. Комсомолка	Практическая работа
8	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	г. Комсомолка	Практическая работа
9	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Рельеф. Условные знаки Чтение карты	г. Комсомолка	Практическая работа
10	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
11	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Наведение этапов Командное прохождение Командная работа	г. Тугая	Практическая работа
12	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Элементы поисково-	г. Тугая	Практическая работа

					спасательных работ		
13	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Тактическая подготовка Полигон	г. Тугая	Практическая работа
14	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Наведение этапов Командное прохождение	Территория гимназии	Практическая работа
15	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Условные знаки Кроссовая подготовка Командное прохождение	г. Тугая	Практическая работа
16	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Тактика в спортивном ориентировании	Территория гимназии	Практическая работа
17	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Работа с компасом Работа с таблицами	Территория гимназии	Практическая работа
18	Ноябрь / 1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Наведение этапов Командное прохождение	Территория гимназии	Контрольные упражнения по технической подготовке
	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Техника горного туризма Наведение переправы	г. Тугая	Практическая работа
19	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Ориентирование на местности Топография	г. Тугая	Практическая работа
20	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Наведение переправы Командное прохождение	г. Тугая	Практическая работа
21	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Оказание доврачебной помощи	Стадион «Динамо»	Практическая работа
22	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Наведение этапов Командное прохождение Оказание доврачебной помощи	Территория гимназии	Практическая работа
23	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Наведение этапов Транспортировка пострадавшего	Стадион «Динамо»	Практическая работа
24	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Наведение этапов Командное прохождение	Стадион «Динамо»	Практическая работа

25	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Оказание доврачебной помощи Транспортировка пострадавшего	Территория гимназии	Контрольные упражнения по технической подготовке
26	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
27	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Техника безопасности на лыжах Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
28	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
29	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Техника передвижения на лыжах	Стадион «Динамо»	Практическая работа
30	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Техника передвижений	Территория гимназии	Практическая работа
31	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника передвижений	Стадион «Динамо»	Практическая работа
32	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Подъем в гору Спуск с горы	Г. Комсомолка	Практическая работа
33	Декабрь / 1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника горного туризма	Территория гимназии	Практическая работа
34	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
35	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника передвижений	Стадион «Динамо»	Практическая работа
36	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Техника горного туризма Подъем лесенкой Спуск лесенкой	Стадион «Динамо»	Практическая работа
37	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника передвижений	Стадион «Динамо»	Практическая работа
38	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника передвижений	Стадион «Динамо»	Практическая работа
39	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Работа с картой Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа

40	2 неделя	15.00-17.30	теория практика	3	Изображения рельефа Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
41	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
42	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Чтение карты	Стадион «Динамо»	Практическая работа
43	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Рельеф. Условные знаки Работа с картой	Стадион «Динамо»	Практическая работа
44	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Чтение карты Силовая подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
45	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника передвижений	Г. Комсомолка	Практическая работа
46	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника передвижений	Территория гимназии	Практическая работа
49	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника передвижений	Стадион «Динамо»	Практическая работа
50	Январь / 1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Чтение карты	Стадион «Динамо»	Практическая работа
51	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Чтение карты	Стадион «Динамо»	Практическая работа
52	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Силовая подготовка Чтение рельефа	Территория гимназии	Практическая работа
53	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Силовая подготовка Изображение рельефа на карте.	Территория гимназии	Практическая работа
54	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Силовая подготовка Чтение рельефа	Территория гимназии	Контрольное упражнение по технической подготовке
55	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
56	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
57	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
58	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
59	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Силовая подготовка Чтение рельефа	Территория гимназии	Практическая работа

60	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
61	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
62	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Азимутальный ход Полигон	Территория гимназии	Самостоятельная работа
63	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Соревнования по спортивному ориентированию	Ур. Еланда	Участие в соревнованиях
64	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Соревнования по спортивному ориентированию	Ур. Еланда	Участие в соревнованиях
65	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
66	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
67	5 неделя	15.00-16.40	теория	2	Чтение карты Чтение рельефа	Территория гимназии	Практическая работа
68	Февраль / 1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Азимут План и карта Чтение карты	Территория гимназии	Практическая работа
69	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
70	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
71	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Работа с компасом. Полигон	г. Тугая	Самостоятельная работа
72	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка	г. Тугая	Практическая работа
73	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Личное прохождение этапов Вязка узлов	Территория гимназии	Практическая работа
74	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Прохождение этапов. Командное	г. Тугая	Практическая работа
75	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Тренировка на полигоне	Территория гимназии	Самостоятельная работа
76	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
77	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Работа с карабинами Вязка узлов	Территория гимназии	Практическая работа
78	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа

						а	
79	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Работа с компасом. Чтение карты	г. Тугая	Практическая работа
80	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	г. Комсомолк а	Практическая работа
81	Март / 1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Работа с компасом. Чтение карты	г. Тугая	Практическая работа
82	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолк а	Практическая работа
83	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолк а	Практическая работа
84	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	г. Комсомолк а	Практическая работа
85	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Работа с компасом. Ориентирование на местности	г. Тугая	Практическая работа
86	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолк а	Практическая работа
87	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Тугая	Практическая работа
88	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	г. Комсомолк а	Практическая работа
89	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолк а	Практическая работа
90	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолк а	Практическая работа
91	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолк а	Практическая работа
92	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
93	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
94	4 неделя	15.00-16.40	Практика	2	Силовая подготовка Оказание доврачебной помощи	Территория гимназии	Практическая работа

95	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
96	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
97	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Организация туристского быта	Территория гимназии	Практическая работа
98	Апрель / 1 неделя	15.00-16.40	Практика	2	Силовая подготовка Оказание доврачебной помощи	Территория гимназии	Самостоятельная работа
99	1 неделя	15.00-16.40	Теория	2	Профилактика опасностей в походе	Территория гимназии	Практическая работа
100	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Соревнования по спортивному туризму	г. Комсомолка	Участие в соревнованиях
101	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Соревнования по спортивному туризму	г. Комсомолка	Участие в соревнованиях
102	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
103	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
104	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
105	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
106	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
107	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Силовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
108	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
109	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Топография Ориентирование на местности	Территория гимназии	Практическая работа
110	4 неделя	15.00-16.40	теория	2	Организация походного быта Раскладка продуктов	Территория гимназии	Практическая работа

111	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Рельеф, условные знаки	Территория гимназии	Практическая работа
112	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Топография Ориентирование на местности	Территория гимназии	Практическая работа
113	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Топография Ориентирование на местности	Г. Комсомолка	Практическая работа
114	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Спортивные игры Эстафеты	Территория гимназии	Практическая работа
115	Май / 1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Полигон Топография	Территория гимназии	Практическая работа
116	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
117	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Стадион «Динамо»	Практическая работа
118	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Спортивные игры Эстафеты	Территория гимназии	Практическая работа
119	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
120	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка ОРУ	Территория гимназии	Практическая работа
121	3 неделя	15.00-16.40	практика теория	2	Личное прохождение этапов Тактическая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
122	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка ОРУ	Территория гимназии	Практическая работа
123	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка ОРУ	Территория гимназии	Практическая работа
124	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка ОРУ Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
125	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
126	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Организация похода Планирование маршрута	Территория гимназии	Практическая работа
127	4 неделя	15.00-	практика	2	Поход	Территория	Итоговая

		16.40				города	аттестация
	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Поход	Территория города	Итоговая аттестация
128	5 неделя		Практика	2	Поход	Окрестност и города	Итоговая аттестация
129	5 неделя		практика	2	Поход	Окрестност и города	Итоговая аттестация

Календарный учебный график группы 2 года обучения

№ П/П	Месяц/неделя	Время занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь /1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Техника безопасности. Кроссовая подготовка	г. Тугая	Устная проверка знаний
2	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	г. Тугая	Практическая работа
3	1 неделя	15.00-17.30	теория практика	3	Кроссовая подготовка Спортивные игры Условные знаки	Территория гимназии	Практическая работа
4	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Ориентирование на местности Кроссовая подготовка		Практическая работа
5	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Спортивные игры Чтение карты		Практическая работа
6	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Полигон Наведение этапов	г. Тугая	Практическая работа
7	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Командное прохождение Наведение этапов Личное прохождение	г. Комсомолка	Практическая работа
8	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	г. Комсомолка	Практическая работа
9	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Рельеф. Условные знаки Чтение карты	г. Комсомолка	Практическая работа
10	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Подготовка к турслету	Территория гимназии	Практическая работа

					Командная работа		
11	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Наведение этапов Командное прохождение Командная работа	г. Тугая	Практическая работа
12	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Элементы поисково- спасательных работ	г. Тугая	Практическая работа
13	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Тактическая подготовка Полигон	г. Тугая	Практическая работа
14	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Наведение этапов Командное прохождение	Территория гимназии	Практическая работа
15	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Условные знаки Кроссовая подготовка Командное прохождение	г. Тугая	Практическая работа
16	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Тактика в спортивном ориентировании	Территория гимназии	Практическая работа
17	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Работа с компасом Работа с таблицами	Территория гимназии	Практическая работа
18	Ноябрь / 1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Наведение этапов Командное прохождение	Территория гимназии	Контрольные упражнения по технической подготовке
	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Техника горного туризма Наведение переправы	г. Тугая	Практическая работа
19	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Ориентирование на местности Топография	г. Тугая	Практическая работа
20	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Наведение этапов Командное прохождение	г. Тугая	Практическая работа
21	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Оказание доврачебной помощи	Стадион «Динамо»	Практическая работа
22	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Наведение этапов Командное прохождение Оказание	Территория гимназии	Практическая работа

					доврачебной помощи		
23	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Наведение этапов Транспортировка пострадавшего	Стадион «Динамо»	Практическая работа
24	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Наведение этапов Командное прохождение	Стадион «Динамо»	Практическая работа
25	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Наведение переправы Оказание 1 помощи Транспортировка пострадавшего	Территория гимназии	Контрольные упражнения по технической подготовке
26	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
27	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Техника безопасности на лыжах Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
28	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
29	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Техника передвижения на лыжах	Стадион «Динамо»	Практическая работа
30	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Техника передвижений	Территория гимназии	Практическая работа
31	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника передвижений	Стадион «Динамо»	Практическая работа
32	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Подъем в гору Спуск с горы	Г. Комсомолка	Практическая работа
33	Декабрь / 1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника горного туризма	Территория гимназии	Практическая работа
34	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа

35	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника передвижений	Стадион «Динамо»	Практическая работа
36	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Техника горного туризма Подъем лесенкой Спуск лесенкой	Стадион «Динамо»	Практическая работа
37	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника передвижений	Стадион «Динамо»	Практическая работа
38	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника передвижений	Стадион «Динамо»	Практическая работа
39	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Работа с картой Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
40	2 неделя	15.00-17.30	теория практика	3	Изображения рельефа Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
41	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
42	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Чтение карты	Стадион «Динамо»	Практическая работа
43	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Рельеф. Условные знаки Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
44	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Чтение карты Силовая подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
45	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника передвижений	Г. Комсомолка	Практическая работа
46	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника передвижений	Территория гимназии	Практическая работа
49	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка Техника	Стадион «Динамо»	Практическая работа

					передвижений		
50	Январь / 1 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Лыжная подготовка Чтение карты	Стадион «Динамо»	Практическая работа
51	1 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Лыжная подготовка Чтение карты	Стадион «Динамо»	Практическая работа
52	1 неделя	15.00- 17.30	практика	3	Силовая подготовка Чтение рельефа	Территория гимназии	Практическая работа
53	2 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Силовая подготовка Изображение рельефа на карте.	Территория гимназии	Практическая работа
54	2 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Силовая подготовка Чтение рельефа	Территория гимназии	Контрольное упражнение по технической подготовке
55	2 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
56	2 неделя	15.00- 17.30	практика	2	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
57	3 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
58	3 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
59	3 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Силовая подготовка Чтение рельефа	Территория гимназии	Практическая работа
60	3 неделя	15.00- 17.30	практика	3	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
61	4 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
62	4 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Азимутальный ход Полигон	Территория гимназии	Самостоятель ная работа

63	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Соревнования по спортивному ориентированию	Ур. Еланда	Участие в соревнованиях
64	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Соревнования по спортивному ориентированию	Ур. Еланда	Участие в соревнованиях
65	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
66	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
67	5 неделя	15.00-16.40	теория	2	Чтение карты Чтение рельефа	Территория гимназии	Практическая работа
68	Февраль / 1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Азимут План и карта Чтение карты	Территория гимназии	Практическая работа
69	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
70	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
71	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Работа с компасом. Полигон	г. Тугая	Самостоятельная работа
72	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка	г. Тугая	Практическая работа
73	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Личное прохождение этапов Вязка узлов	Территория гимназии	Практическая работа
74	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Прохождение этапов. Командное	г. Тугая	Практическая работа
75	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Тренировка на полигоне	Территория гимназии	Самостоятельная работа
76	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
77	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Работа с карабинами Вязка узлов	Территория гимназии	Практическая работа
78	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
79	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Работа с компасом. Чтение карты	г. Тугая	Практическая работа

80	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
81	Март / 1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Работа с компасом. Чтение карты	г. Тугая	Практическая работа
82	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
83	1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
84	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
85	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Работа с компасом. Ориентирование на местности	г. Тугая	Практическая работа
86	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
87	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Тугая	Практическая работа
88	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
89	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
90	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
91	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
92	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
93	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
94	4 неделя	15.00-	Практика	2	Силовая	Территория	Практическая

		16.40			подготовка Оказание доврачебной помощи	гимназии	работа
95	4 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
96	4 неделя	15.00- 17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
97	5 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Организация туристского быта	Территория гимназии	Практическая работа
98	Апрель / 1 неделя	15.00- 16.40	Практика	2	Силовая подготовка Оказание доврачебной помощи	Территория гимназии	Самостоятель ная работа
99	1 неделя	15.00- 16.40	Теория	2	Профилактика опасностей в походе	Территория гимназии	Практическая работа
100	1 неделя	15.00- 17.30	практика	3	Соревнования по спортивному туризму	г. Комсомолк а	Участие в соревнования х
101	2 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Соревнования по спортивному туризму	г. Комсомолк а	Участие в соревнования х
102	2 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
103	2 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
104	2 неделя	15.00- 17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
105	3 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
106	3 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
107	3 неделя	15.00- 16.40	практика	2	Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа

					Спортивные игры		
108	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
109	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Топография Ориентирование на местности	Территория гимназии	Практическая работа
110	4 неделя	15.00-16.40	теория	2	Организация походного быта Раскладка продуктов	Территория гимназии	Практическая работа
111	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Рельеф, условные знаки	Территория гимназии	Практическая работа
112	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Топография Ориентирование на местности	Территория гимназии	Практическая работа
113	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Топография Ориентирование на местности	Г. Комсомолка	Практическая работа
114	5 неделя	15.00-16.40	практика	2	Спортивные игры Эстафеты	Территория гимназии	Практическая работа
115	Май / 1 неделя	15.00-16.40	практика	2	Полигон Топография	Территория гимназии	Практическая работа
116	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
117	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Стадион «Динамо»	Практическая работа
118	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Спортивные игры Эстафеты	Территория гимназии	Практическая работа
119	2 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
120	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка ОРУ	Территория гимназии	Практическая работа
121	3 неделя	15.00-16.40	практика теория	2	Личное прохождение этапов Тактическая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
122	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа

					ОРУ		
123	3 неделя	15.00-16.40	практика	2	Кроссовая подготовка ОРУ	Территория гимназии	Практическая работа
124	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка ОРУ Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
125	4 неделя	15.00-16.40		2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
126	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Организация похода Планирование маршрута	Территория гимназии	Практическая работа
127	4 неделя	15.00-16.40	практика	2	Поход	Территория города	Устная проверка знаний
	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Поход	Территория города	Итоговая аттестация
128	5 неделя		практика	2	Поход	Окрестност и города	Итоговая аттестация
129	5 неделя		практика	2	Поход	Окрестност и города	Итоговая аттестация

Календарный учебный график группы 3 года обучения

№ П/П	Месяц	Время занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь/ 1 неделя	18.00-19.35	теория	2	Введение. Техника безопасности	Территория гимназии	Устная проверка знаний
2	1 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка.	Стадион «Динамо»	Практическая работа
3	1 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка. Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
4	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка. Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
5	2 неделя	18.00-	теория		Условные знаки	Территория	Практическая

		19.35	практика	2	Ориентирование на местности	гимназии	работа
6	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка. Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
7	2 неделя	18.00-19.35	теория	2	Чтение карты Полигон	Территория гимназии	Практическая работа
8	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Наведение этапов. Командное прохождение	г. Тугая	Практическая работа
9	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Командная работа на этапах	г. Тугая	Практическая работа
10	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка. Спортивные игры	г. Тугая	Практическая работа
11	3 неделя	18.00-19.35	практика теория	1 1	Рельеф, условные знаки Чтение карты	г. Тугая	Практическая работа
12	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Спортивная площадка	Практическая работа
13	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Наведение этапов. Командная работа на этапах	г. Тугая	Практическая работа
14	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Элементы ПСР	г. Тугая	Практическая работа
15	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Тактическая подготовка. Полигон	Территория гимназии	Практическая работа
16	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Наведение этапов. Командное прохождение	Территория гимназии	Практическая работа
17	5 неделя	18.00-19.35	практика	2	Условные знаки Кроссовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
18	Октябрь /1 неделя	18.00-19.35	практика	2	Командное прохождение этапов	г. Тугая	Контрольные упражнения по технической подготовке
19	1 неделя	18.00-19.35	теория	2	Тактика в спортивном ориентировании	Территория гимназии	Практическая работа
20	1 неделя	15.00-17.30	теория практика	3	Работа с компасом, таблицами	Территория гимназии	Практическая работа
21	2 неделя	18.00-	практика	2	Соревнования по	Окрестности	Практическая

		19.35			спортивному ориентированию	города	работа
22	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Соревнования по спортивному ориентированию	Окрестности города	Практическая работа
23	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Наведение этапов. Командное прохождение	г. Тугая	Практическая работа
24	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Соревнования по спортивному туризму	г. Комсомолка	Практическая работа
25	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Соревнования по спортивному туризму	г. Комсомолка	Практическая работа
26	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Соревнования по спортивному туризму Разбор соревнований	г. Комсомолка	Контрольные упражнения по технической подготовке
27	3 неделя	18.00-19.35	теория	2	Техника горного туризма	г. Тугая	Практическая работа
28	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Наведение этапов. Командная работа на этапах	г. Тугая	Практическая работа
29	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Ориентирование на местности Топография	г. Тугая	Практическая работа
30	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Наведение этапов. Командное прохождение	г. Тугая	Практическая работа
31	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Ориентирование на местности Полигон	Территория гимназии	Практическая работа
32	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Наведение этапов Командное прохождение	г. Тугая	Практическая работа
33	5 неделя	18.00-19.35	теория	2	Оказание доврачебной помощи	Территория гимназии	Практическая работа
34	Ноябрь / 1 неделя	18.00-19.35	практика	2	Командное прохождение Наведение этапов	Территория гимназии	Практическая работа
35	1 неделя	18.00-19.35	практика	2	Оказание доврачебной помощи	Территория гимназии	Практическая работа
36	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Наведение этапов Командное	г. Тугая	Практическая работа

					прохождение		
37	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Наведение этапов Командное прохождение	г. Тугая	Практическая работа
38	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Чтение карты	Стадион «Динамо»	Практическая работа
39	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
40	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Стадион «Динамо»	Практическая работа
41	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка ОРУ	Стадион «Динамо»	Практическая работа
42	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Спортивные игры ОРУ	Территория гимназии	Практическая работа
43	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
44	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Стадион «Динамо»	Практическая работа
45	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Спортивные игры ОРУ	Территория гимназии	Практическая работа
46	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Стадион «Динамо»	Практическая работа
47	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
48	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Стадион «Динамо»	Практическая работа
49	Декабрь / 1 неделя	18.00-19.35	теория практика	2	Техника безопасности Лыжная подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
50	1 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
51	1 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
52	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Силовая подготовка Спортивные игры	Стадион «Динамо»	Практическая работа

53	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка ОРУ	Стадион «Динамо»	Контрольное упражнение по технической подготовке
54	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Силовая подготовка Спортивные игры	Стадион «Динамо»	Практическая работа
55	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Стадион «Динамо»	Практическая работа
56	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Техника горного туризма	Г. Тугая	Практическая работа
57	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
58	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
59	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
60	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
61	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Силовая подготовка Чтение карты	Территория гимназии	Самостоятельная работа
62	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Изображение рельефа на карте.	Территория гимназии	Участие в соревнованиях
63	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка Чтение карты	Стадион «Динамо»	Участие в соревнованиях
64	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Чтение карты	Стадион «Динамо»	Практическая работа
65	5 неделя	18.00-19.35	практика	2	Силовая подготовка Рельеф, условные знаки.	Территория гимназии	Практическая работа
66	Январь / 1 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка Чтение карты	Стадион «Динамо»	Практическая работа
67	1 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка Чтение карты	Стадион «Динамо»	Практическая работа
68	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Силовая подготовка Чтение рельефа	Территория гимназии	Практическая работа
69	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Силовая подготовка Рельеф, условные	Территория гимназии	Практическая работа

					знаки.		
70	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Силовая подготовка Чтение карты	Территория гимназии	Самостоятельная работа
71	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
72	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Поход	Г. Комсомолка	Практическая работа
73	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
74	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Самостоятельная работа
75	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Силовая подготовка Чтение карты	Территория гимназии	Практическая работа
76	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
77	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
78	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Тактика в спортивном ориентировании Полигон	Территория гимназии	Практическая работа
79	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Соревнования по спортивному ориентированию	Ур. Еланда	Практическая работа
80	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Соревнования по спортивному ориентированию	Ур. Еланда	Практическая работа
81	5 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
82	5 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
83	5 неделя	18.00-19.35	теория	2	Чтение карты Топография	Территория гимназии	Практическая работа
84	Февраль / 1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Работа с компасом	г. Тугая	Практическая работа
85	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка Техника горного туризма	г. Комсомолка	Практическая работа
86	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
87	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Работа с компасом. Полигон	г. Тугая	Практическая работа
88	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка Техника горного	г. Тугая	Практическая работа

					туризма		
89	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Работа с таблицами Топография	Территория гимназии	Практическая работа
90	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Прохождение этапов. Командное	г. Тугая	Практическая работа
91	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Тренировка на полигоне	Территория гимназии	Практическая работа
92	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
93	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Работа с таблицами Топография	Территория гимназии	Практическая работа
94	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
95	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Работа с компасом. Чтение карты	г. Тугая	Практическая работа
96	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
97	Март / 1 неделя	18.00-19.35	практика	2	Работа с компасом. Чтение карты	г. Тугая	Самостоятель ная работа
98	1 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка Тактика в спортивном ориентировании	г. Комсомолка	Практическая работа
99	1 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка Ориентирование на местности	г. Комсомолка	Практическая работа
100	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
101	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Работа с компасом. Ориентирование на местности	г. Тугая	Практическая работа
102	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка Ориентирование на местности	г. Комсомолка	Практическая работа
103	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Лыжная подготовка	г. Тугая	Практическая работа
104	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
105	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка		Практическая работа
106	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Ориентирование на местности	г. Комсомолка	Практическая работа

107	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	г. Комсомолка	Практическая работа
108	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Стадион «Динамо»	Практическая работа
109	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
110	4 неделя	18.00-19.35	Практика	2	Силовая подготовка Оказание доврачебной помощи	Территория гимназии	Практическая работа
111	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
112	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
113	5 неделя	18.00-19.35	практика	2	Организация туристического быта	Территория гимназии	Практическая работа
114	Апрель / 1 неделя	18.00-19.35	Практика	2	Силовая подготовка Эстафета	Территория гимназии	Практическая работа
115	1 неделя	18.00-19.35	Теория	2	Профилактика опасностей в походе	Территория гимназии	Практическая работа
116	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Соревнования по спортивному туризму	г. Комсомолка	Практическая работа
117	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Соревнования по спортивному туризму	г. Комсомолка	Практическая работа
118	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
119	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа

120	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
121	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
122	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
123	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Силовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
124	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
125	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Работа с компасом Элементы ПСР	Территория гимназии	Практическая работа
126	4 неделя	18.00-19.35	теория	2	Организация похода Питание в походе	Территория гимназии	Устная проверка знаний
127	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Компас Азимутальный ход	Территория гимназии	Практическая работа
128	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
129	5 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Территория гимназии	Практическая работа
130	5 неденля	18.00-19.35	практика	2	Компас Азимутальный ход	Территория гимназии	Практическая работа
131	Май / 1 неделя	18.00-19.35	практика теория	2	Полигон Питание в походе	Территория гимназии	Практическая работа
132	1 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка Силовая подготовка	Территория гимназии	Практическая работа
133	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Спортивные игры	Стадион «Динамо»	Практическая работа
134	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Компас Азимутальный ход	Территория гимназии	Практическая работа
135	2 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка Силовая	Стадион «Динамо»	Практическая работа

					подготовка		
136	2 неделя	15.00-17.30	практика	3	Кроссовая подготовка ОРУ	Территория гимназии	Практическая работа
137	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Оказание доврачебной помощи	Территория гимназии	Практическая работа
138	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка ОРУ	Территория гимназии	Практическая работа
139	3 неделя	18.00-19.35	практика	2	Кроссовая подготовка ОРУ	Территория гимназии	Практическая работа
140	3 неделя	15.00-17.30	практика	3	Организация похода Планирование маршрута	Территория гимназии	Практическая работа
141	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Поход	Территория города	Итоговая аттестация
142	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Поход	Территория города	Итоговая аттестация
143	4 неделя	18.00-19.35	практика	2	Поход	Окрестности города	Итоговая аттестация
144	4 неделя	15.00-17.30	практика	3	Поход	Окрестности города	Итоговая аттестация

Формы аттестации:

- задания по пройденному разделу для обучающихся;
- самостоятельные работы;
- практические работы;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму;
- итоговая аттестация (поход).

Оценочные материалы

Методы оценивания:

- 1.Словесные методы: рассказ, беседа, работа с картой, дискуссия, лекция.
- 2.Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, карт, макетов.
- 3.Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала

практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. походы
8. зачетные занятия

Методические и информационные материалы

Предусматриваются теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра фильмов.

Основная форма проведения практических занятий - тренировка на местности, походов, спортивно-игровых соревнований, соревнований по спортивному ориентированию, спортивному туризму, «Школа безопасности», туристические слеты. Немаловажной формой проведения занятий является работа в помещении - с картами, компасами, решение топографических задач, и т.д. (Приложение).

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе.

Обеспечение программы

Необходимое оборудование для обеспечения программы:

Индивидуальные страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки 6, 10 мм. по 40м., жумары, каски, палатки, спальники, рюкзаки, карематы, рукавицы брезентовые, перчатки, котелки, костровое оборудование, топор, пила, картографический материал, компасы, планшеты, тенты, аптечка, лавинная лента, ремонтный набор, ледоруб, лыжное оборудование.

Список литературы для педагога:

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство

- Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
4. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов, Е. Г. Рябов. — М.: ФиС, 1983.
 5. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие для педагогов дополнительного образования.
 6. Леонова Л. А., Тищенко Л. Д. Туризм — лучший отдых. — М.: Медицина, 1967.
 7. Наумов А. Ф. Горная альпинистская энциклопедия. Памиро-Алай. Том 1. — М.: «Инфолайн», 1995.
 8. Помбрик И. Д., Шевченко Н. А. Рабочая карта командира. / Издание 3-е, испр. и перераб., — М.: Воениздат, 1972.
 9. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. — М.: ФиС, 1979. (Серия «По родным просторам»)
 10. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
 11. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
 12. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. 13. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 14. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
 15. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
 16. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
 17. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.— М., 1998.

Список литературы для обучающихся:

1. Балабанов И. В. Классификация маршрутов на горные вершины. — Издание 2-е, перераб. — М., 1998.
2. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
3. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.
4. Власов А. А. Турист. — М.: ФиС, 1974.
5. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
6. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.

7. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Куприн А. М.
8. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
9. Куликов В. М. Походная туристская игротека. — М.: Рекламно-информа
10. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
11. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожakov. — М., 1997.
12. Попадейкин В. И., Струпов В. В. В поход, друзья-туристы! — М.: Московский рабочий, 1972.
13. Потресов А. С. Спутник юного туриста. — М.: ФиС, 1966.
14. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
15. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
16. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методичес
17. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
18. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.
19. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 1983.
20. Алешин В. М., Серебrenников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985
21. Бызов Б. Е., Лахин А. Ф., Прищепа И. М. Военная топография. / 2-е изд., доп. и перераб. — М.: Воениздат, 1973.
22. Константинов Ю. С., Куликов В.П. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 2007.
23. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.
24. Куприн А. М. С картой и компасом: Практическое пособие по военной топографии. — М.: ДОСААФ, 1981.
25. Земан М. Техника наложения повязок.
26. Куриева П. А. Медико - санитарный справочник
27. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. — С-Пб.: Дидактика, 2015.
28. Шальков О. Л. Здоровье туриста. — М.: ФиС, 1987.

Примеры практических заданий:

Задание 1.

План и катра.

Нарисуйте карту вашего участка, с указанием всех построек, растительности, водоемов и т.д., с соблюдением масштаба (приблизительно) и сторон горизонта (стрелочкой в углу карты), кто живет в многоэтажах, карту двора вокруг дома.

Задание 2.

Топографический диктант.

В воскресенье вечером мы всем классом ходили в поход. Доехав до нашей остановки, мы прошли последние **строения города**, и пошли по **шоссе**. Затем шоссе привело нас к **грунтовой дороге**. По ней мы вышли в **смешанный лес**, перешли через **деревянный мост** небольшую **речку**. А пообедали мы на берегу **озера**. После обеда поднимались на вершину **холма**, у основания которого с северной стороны начинался густой **хвойный лес**, а южная сторона холма была рассечена глубоким **оврагом**, дно которого заросло густым **кустарником**.

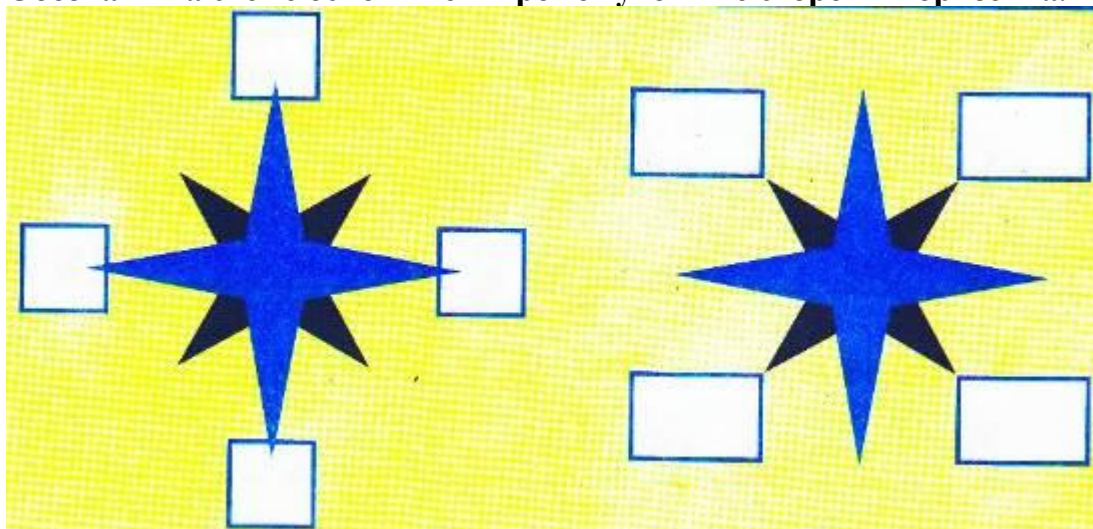
От места привала по **тропинке** через **берёзовую рощу** мы отправились домой.

Сначала пересекли **железную дорогу**, затем **высоковольтную линию** и вдоль большого **поля** прошли к **просёлочной дороге**, выводящей к нашему **мостику** через реку. Скоро появилось **шоссе** и **отдельные здания** на краю города. Хотя все сильно устали, но остались довольны своей прогулкой!

Задание 3.

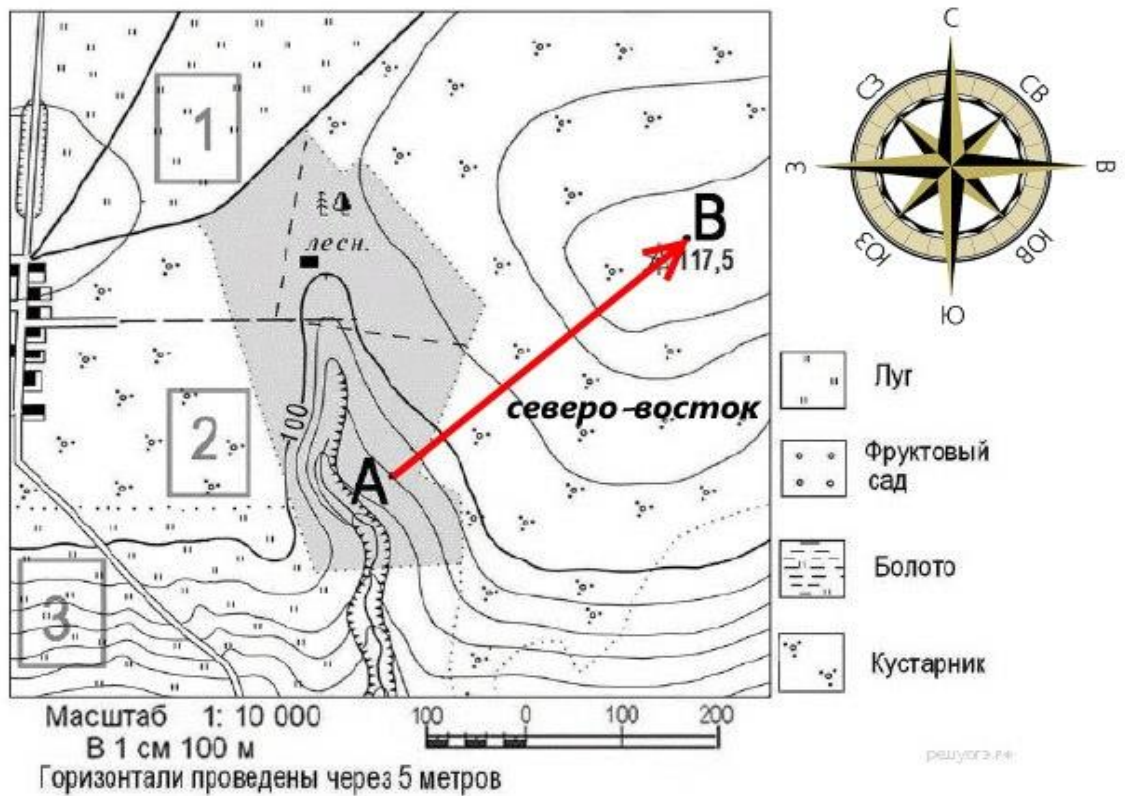
Стороны горизонта

Обозначь на схеме основные и промежуточные стороны горизонта.



Задание 4.

Ориентирование на местности



Определите по карте, в каком направлении от точки А находится точка В.

Задание 5.

Узлы.

1. **Завязать узел «Встречный»**

2. **Что это за узел?**



3. **Завязать узел «Двойной булинь».**

4. **Каким из узлов вы привяжетесь к концу основной веревки:**

- А. Булинь
- Б. Проводник простой
- В. Проводник восьмерка
- Г. Удавка

- Д. Штык
- Е. Схватывающий

5. *Две веревки одинакового диаметра можно надежно связать узлами:*

- А. Прямой
- Б. Встречный
- В. Бабий
- Г. Ткацкий
- Д. Проводник
- Е. Академический
- Ж. Грейпвайн
- З. Брамшкотовый
- И. Встречная восьмерка

Задание 6.

Оказание доврачебной помощи

Ситуационная задача.

В результате ножевого ранения возникло сильное кровотечение в области подколенной ямки. Кровь ярко-красного цвета, фонтанирует. Никаких инструментов и перевязочных материалов нет, кроме собственной одежды.

Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Какое кровотечение у пострадавшего?
2. По каким признакам вы определили вид кровотечения?
3. Какова последовательность оказания первой помощи?
4. Какие существуют способы временной остановки данного кровотечения?
5. Требуется ли доставка пострадавшего в лечебное учреждение?