

Муниципальное бюджетное учреждение организация дополнительного образования  
«Сивинский Дом творчества»  
(МБУ ОДО «Сивинский ДТ»)

---

**Принята**  
педагогическим советом  
МБУ ОДО «Сивинский ДТ»  
протокол № 1 от 25.08.2023 г.



**Утверждена**  
приказом МБУ ОДО «Сивинский ДТ»  
от 28.08.2023 г. № 78-од  
директор МБУ ОДО «Сивинский ДТ»  
И.А.Свитек

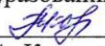
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности по технике пешеходного туризма  
«Турист»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Нормативный срок освоения программы: 3 года (3 год обучения)  
Место реализации: МБОУ ОДО «Бубинская СОШ», с. Буб, ул. Бубинская, д. 4

**Составитель:** Максимова Мария Григорьевна,  
педагог дополнительного образования

**Рецензент:** Жданова Жанна Николаевна,  
старший педагог дополнительного образования

2023 г

«Согласовано»  
Старший методис  
дополнительного образования  
  
Т.А. Кышова  
« 21 » августа 2023

**Рабочая программа базового уровня сложности  
творческого объединения «Турист»**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по  
туризму и краеведению

Форма обучения: очная

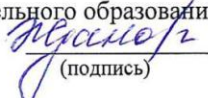
Место реализации: МБОУ «Сивинская СОШ»

Срок реализации программы: 3 года (3 год обучения)  
Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов: 144  
из них по формам обучения – 144  
из них с использованием дистанционных технологий – 0  
из них в форме индивидуальной работы -0

Кол-во ч/нед: 4 часа  
Продолжительность занятий: 45 минут

Педагог  
Максимова Мария Григорьевна

Проверил  
Жданова Ж.Н.  
старший педагог  
дополнительного образования  
  
(подпись)

2023 - 2024 учебный год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	«Турист».
<b>Автор программы, должность</b>	Максимова Мария Григорьевна, педагог дополнительного образования.
<b>Адрес реализации программы</b> (адрес организации и телефон)	Пермский край, с.Буб, улица Бубинская, дом 4, тел. 8 (34277) 2-26-34
<b>Вид программы</b>	по степени авторства – адаптированная; по уровню освоения – общекультурная; по уровню сложности – стартовый.
<b>Направленность программы</b>	Туристско-краеведческая
<b>Вид деятельности</b>	Туризм и краеведение
<b>Срок реализации</b>	3 года (3 год обучения), 144 часа.
<b>Возраст учащихся</b>	12 -15 лет.
<b>Форма реализации программы</b>	групповая.
<b>Форма организации образовательной деятельности</b>	Спортивные и туристские тренировки, соревнования по ТПТ, походы.
<b>Название объединения</b>	«Турист».

### Анализ программы

Программа «Турист» является программой дополнительного образования детей в возрасте от 11 до 15 лет, являющихся обучающимися МБОУ «Бубинская СОШ».

В 2021-2022 учебном году творческое объединение впервые начало свою деятельность.

В первый год обучения участники объединения получили первоначальные знания, умения и навыки по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основные сведения о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов. Учащиеся совершали экскурсии, походы выходного дня, в осенний, зимний и весенний периоды совершали однодневные туристические походы. Принимали участие на муниципальных спортивно-туристских соревнованиях.

### Пояснительная записка.

#### 1. Концепция программы.

##### Актуальность.

В связи с ведением государственного стандарта второго поколения в базисный учебный план школы в рамках вариативной части включен раздел «Внеурочная деятельность», в котором по различным направлениям регламентируется, и нормативно закрепляется внеурочная деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров и сети Интернет. 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.** Сивинский муниципальных округ и Пермский край необычайно богат различными природными, культурными и историческими памятниками и событиями, проживающими на их территории интересными людьми, а туризм и краеведение невозможно без элементов познания края. В настоящее время остро ощущается необходимость возрождения духовности, изучения культуры своего народа, изучения прошлого и настоящего своей «малой родины», восстановление духовности для формирования нравственной личности гражданина и патриота своей страны. Данная подпрограмма позволит в системе формировать навыки здорового образа жизни, всестороннего развития личности учащегося, совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, позитивных жизненных ценностей.

**Педагогическая целесообразность программы** в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств учащихся. 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.

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

В предлагаемой программе туристско-краеведческой направленности представлено содержание туристско-краеведческой деятельности с учащимися школы.

Туристско-краеведческое направление – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие задачи:*

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов туризму;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях.

##### *Развивающие задачи:*

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т.п.);
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

##### *Воспитательные:*

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

### **Отличительные особенности программы**

Ключом для решения проблемы ознакомления юных туристов с накопленным опытом туристско-краеведческой деятельности стало выделение в процессе обучения 4-х последовательных этапов: ознакомительного, подготовительного, формирующего, развивающего.

Первые два соответствуют первому году обучения, третий и четвертый – соответственно второму и третьему годам обучения. Материал для каждого из них подобран таким образом, чтобы он оптимально соответствовал возможностям детей в его освоении. При этом от этапа к этапу возрастает коэффициент понятийной сложности, что позволяет связать обучение в единый процесс освоения новых знаний и совершенствования личностных качеств обучающихся.

Особенностью построения образовательной программы является изучение в ряде случаев одних и тех же тем на разных этапах обучения; правда, происходит это с различной глубиной погружения в материал. Реализуется дидактический прием «от простого к сложному».

### **Условия и сроки реализации программы**

Организация учебно-тренировочного процесса программы предусматривается в течение календарного года. Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы.

Срок реализации программы «Туризм» рассчитан на 3 года. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 11 до 15 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий туризмом и спортивным ориентированием. Время, отведенное на обучение, 4 часа в неделю.

Для реализации данной программы необходимо **материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал или пришкольная площадка для занятий туризмом, пересеченная местность, лес;
- туристское оборудование и спортивное снаряжение (веревка основная 40-50 м, карабины, жумары, восьмерки, усы, прусики, рюкзак, кариматы, палатки, компасы и т.д.);
- спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для бега, куртка, брюки, головной убор и пр.);
- дидактическое обеспечение программы: карты по ориентированию, условные знаки; учебные плакаты, видеофильмы, учебно-справочная литература, материалы с сайтов Интернета.

### **Формы данной программы**

В работе данного кружка используются следующие **формы работы**, такие как: учебно-тренировочные занятия, туристические семинары, слеты, спортивные соревнования, восстановительные мероприятия, походы, экскурсии, зачеты, тестирования, подвижные игры и т.д.

## **Режим учебно-тренировочной работы**

**Режим занятий** объединения построены на принципах открытости, добровольности, сотрудничества. Каждый участник представляет реальную цель, конкретную пользу, работая в этом направлении, реализуя эту работу через походы, экскурсии, тренировки, соревнования и другие виды туристско-краеведческой деятельности.

## **Ожидаемые результаты**

К концу года занятий учащиеся будут знать и уметь:

1. Основные виды туризма, перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода, сезона года, погодных условий, специальное снаряжение, верёвки и узлы; перечень должностей членов туристической группы и их обязанности, основные требования к месту привала и бивака, порядок работы на биваках, меры безопасности и вопросы охраны природы, основы режима дня в путешествии, основные требования к составлению рациона, порядок преодоления простейших препятствий.

2. Основы личной гигиены и основы оказания доврачебной помощи, географическое положение республики, основные особенности природных условий района, туристские возможности региона, флору и фауну района, опасных животных и ядовитые растения.

3. Понятие о топографической карте, масштаб, условные топографические знаки; основы ориентирования по местным признакам; основы применения компаса; понятие о глазомерной съёмке.

4. Составлять перечень личного и группового снаряжения, укладывать рюкзак, подготавливать снаряжение и ухаживать за ним; выбирать место для привала, устанавливать палатку и оборудовать место для ночлега, разводить костёр, готовить пищу на костре; выбирать рациональный путь движения; оказывать доврачебную медицинскую помощь и транспортировать пострадавшего; отличать опасные и полезные растения; выполнять простейшие краеведческие и экологические наблюдения на маршруте; определять масштаб и расстояние по карте, читать и изображать топографические знаки, определять рельеф по карте; ориентироваться на местности, определять азимут, выполнять простейшие измерения на местности.

Учебная программа состоит из семи основных разделов: введение, основы туристско-бытовых навыков юного туриста, основы топографии, туристское и экскурсионное ориентирование, спортивно-оздоровительный туризм, оказание первой доврачебной помощи, общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

### Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся;
- участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях и слетах;
- участие в судействе школьных и районных соревнованиях по гандболу;
- прием контрольных нормативов. Для проведения контрольных нормативов выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных нормативов рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Отслеживание контрольных нормативов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

**Текущий** контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми 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 районные, соревнования, слеты между учащимися школ, походы, экскурсии.

- проводится: промежуточный контроль (декабрь), текущий контроль (в течение всего учебного года), еще в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май) – итоговый контроль.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	История отечественного туризма	2	2	-
2	Правила поведения юных туристов	2	1	1
3	Основы безопасности в природной среде	4	2	2
4	Личное снаряжение и уход за ним	4	2	2
5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2
6	Организация биваков и охрана природы	4	2	2
7	Туристская группа в походе	4	2	2
8	Питание туристской группы	4	2	2
9	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
10	Условные топографические знаки	2	1	1
11	Ориентирование по компасу, азимут	3	1	2
12	Ориентирование по компасу и карте	3	1	2
13	Ориентирование на местности	3	1	2
14	Виды соревнований по ориентированию	4	2	2
15	Экскурсионное ориентирование	8	2	6
16	Личная гигиена туриста	4	1	3
17	Оказание первой доврачебной помощи	3	1	2
18	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	4	1	3
19	Способы транспортировки пострадавшего	4	1	3
20	Отчетный туристический вечер.	2	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>42</b>

## Содержание программы

**Содержание программы** опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка и предполагает активное участие в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности детей и их родителей. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы; рисование природных объектов; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; экскурсий).

### Содержание.

#### История отечественного туризма

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

#### *Практические занятия*

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

## 2. Правила поведения юных туристов

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

#### *Практические занятия*

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.



### **3. Основы безопасности в природной среде**

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

### **4. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

#### *Практические занятия*

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

### **5. Групповое снаряжение и уход за ним**

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

#### *Практические занятия*

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзаков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний,

пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

## **6. Организация биваков и охрана природы**

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

### *Практические занятия*

Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, очистка мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

## **7. Туристская группа в походе**

### *Практические занятия*

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление и смена тропящего в походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

## **8. Питание туристской группы**

### *Практические занятия*

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

## **9. Топографическая и спортивная карта**

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

*Практические занятия.* Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

## **10. Условные топографические знаки**

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

### *Практические занятия*

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

## **11. Ориентирование по компасу, азимут.**

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

### *Практические занятия*

Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

## **12. Ориентирование по компасу и карте**

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

### *Практические занятия*

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

## **13. Ориентирование на местности**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

### *Практические занятия*

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, протек). Действия в аварийной ситуации.

## **14. Виды соревнований по ориентированию**

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

### *Практические занятия*

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника.

Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4–5 человек.

## **15. Экскурсионное ориентирование**

### *Практические занятия*

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2–3 воспитанника под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц.

## **16. Личная гигиена туриста**

*Практические занятия.* Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовления пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитара в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

## **17. Оказание первой помощи**

### *Практические занятия*

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

## **18. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин**

### *Практические занятия*

Обработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

## **19. Способы транспортировки пострадавшего**

### *Практические занятия*

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

**20. Отчетный туристический вечер.** Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода. 2) отчетный туристский вечер в школе. Итоговая выставка, организация краеведческого уголка. 1) Составление паспорта и схемы маршрута после каждого похода. Изготовление коллекций, альбомов фотоснимков, иллюстрированных карт или схем маршрутов, макетов, выпуск стенгазет, бюллетеней о походах и т. д. тщательная обработка и окончательное редактирование путевого дневника, 2) Подготовка экспонатов для школьного музея, выставки, предметного кабинета. Оформление творческих работ участников походов - очерков, стихов, рисунков. Составление полного отчета с фотографиями для школы или организации, давшей задание.

### **Зачетный летний поход** (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5–6 км с использованием легенды и карты местности или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

### **Примерная анкета для разбора похода:**

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?

Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и материалы на одну группу:

1. Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопата, топор, веревки для вязки узлов, карабин – 2 шт.)

2. Туристическое индивидуальное снаряжение.

Палатки – 4шт., компас – 2шт, рюкзак, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, спальные мешки – 5шт.

3. Карты, топографические планы местности, условные топографические знаки

4. Таблицы ориентирования на местности

Планируя занятия по темам или разделам целесообразно использовать следующие виды деятельности: работа с учебной, научно-популярной литературой; работа в группе; практические занятия.

Работа с туристическим снаряжением, ориентирование на местности, по горизонту и азимуту, работа с компасом, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, укладка рюкзаков, вязка узлов, подготовка и проведение похода.

Пропаганда краеведческих знаний путем организации выставок, конференций, защиты проектов, праздников, организация посещения музеев, (по выбранным направлениям).

Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при несложном ранении, приемы транспортировки пострадавшего, анализ экстремальных ситуаций в походе, действия в случае потери ориентировки, значение правильного питания в походе и приготовление пищи на костре.

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота).

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Упражнения на развитие силы, быстроты выносливости.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Учебник. – Изд. 8-е, переработанное и дополненное. – СПб.: «Невский Фонд» – «Издательский дом Герда», 2006. – 448 с.
2. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2005. – 2008 с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи. Учеб. пособие / Под общ. ред. Р.И. Айзмана, С.Г. Кривошекова, И.В. Омельченко. – 3-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2005. – 464 с.
4. Энциклопедия туриста. – М.: Науч. изд-во «Большая Российская энциклопедия», 1994.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
7. Безопасность жизнедеятельности / Сборник документов. – М.: Изд-во «ДиК», изд-во АСТ-ЛТД, 1998.
8. Вяткин Л.А., Сидорук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
9. Добарина И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма. Методическое пособие для учителей и студентов. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998.
10. Коструб А. Медицинский справочник туриста. – М., 1986.
11. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. – М.: Детская литература, 1975.
12. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: Фис, 1981.
13. Основы безопасности в пешеходном походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
14. Питание в туристском путешествии. – М., 1986.
15. Плешанов Е.Я. Я + природа. Справочное пособие по выживанию и безопасности человека в природе. – Воронеж, 1997.
16. Расторгуев М., Ситников С. Карабинные узлы. – М., 1995.
17. Рыжавский Г. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Скрягин Л. Морские узлы. – М., 1994.
19. Спортивный туризм. / Под ред. Евсеева. – СПб, 1999.
20. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
21. Энциклопедия туриста. – М.: Науч. изд-во «Большая Российская энциклопедия», 1994.
22. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
23. Усков А.С. Практика туристских путешествий. СПб, Творческий Учебный Центр «ГЕОС», 1999. – 264 с.

### X. Календарно-учебный график

	месяц	число	время	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	1	14.00-16.00	Беседа-инструктаж	2	Вводное занятие. Туризм – средство познания своего края. Знаменитые путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Просмотр видеофильмов об участиях в туристских состязаниях и соревнованиях	Спортивный зал Бубинская СОШ	Рефлексия
2	сентябрь	5	14.00-16.00	Инструктаж	2	Правила личной безопасности при встрече в природной среде. Элементарные правила поведения в чрезвычайных ситуациях в природной среде. Личное снаряжение и уход за ним. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Требования к обуви и одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Специальное туристское снаряжение для соревнований Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.	Территория Бубинской СОШ	проверка
3	сентябрь	8	14.00-16.00	Практика	2	Основы безопасности в природной среде		проверка
4	сентябрь	12	14.00-16.00	Практика	2	Личное снаряжение и уход за ним		проверка
5	сентябрь	15	14.00-16.00	Практика	2	Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях		проверка



6	сентябрь	19	14.00-16.00	Инструктаж	2	Соблюдение правил: «Чистота – залог здоровья» и «В здоровом теле – здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации привалов. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы.	Спортивный зал Бубинская СОШ	проверка
7	сентябрь	22	14.00-16.00	Практика	2	Упаковка продуктов питания для приёма пищи во время туристской прогулки. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации приёма пищи. Работа санитара туристской группы.		Проверка
8	сентябрь	26	14.00-16.00	Инструктаж	2	Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.		Проверка
9	сентябрь	29	14.00-16.00	Практика	2	Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Транспортировка воды и горячего чая для питья во время туристской прогулки.		Проверка
10	октябрь	3	14.00-16.00	Инструктаж	2	Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья. Палатки и тенты, их виды и назначение. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе. Маршрутные документы и карты. Специальное групповое туристское снаряжение.		Проверка
11	октябрь	6	14.00-16.00	Практика	2	Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности		Проверка
12	октябрь	10	14.00-16.00	Инструктаж	2	Требования к охране природы при организации биваков, устройстве костров. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Охрана природы в туристском походе		проверка
13	октябрь	13	14.00-16.00	Практика	2	Игра «Выбор местности организации бивака».		Проверка
14	октябрь	17	14.00-16.00	Практика	2	Игра «Выбор местности организации бивака».		Проверка
								Территория Бубинской СОШ

15	октябрь	20	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. разбивка лагеря. Костровой и его обязанности.		Проверка
16	октябрь	24	14.00-16.00	Практика	2	Палатки для туризма и отдыха и их устройство. Выбор площадок для установки палатки. Установка и снятие палаток		Проверка
17	октябрь	27	14.00-16.00	Инструктаж	2	Снятие и упаковка палаток. Занятия на местности. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.	Спортивный зал Бубинская СОШ	Проверка
18	октябрь	31	14.00-16.00	Практика	2	Снятие и упаковка палаток. Занятия на местности. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.		Проверка
19	ноябрь	3	14.00-16.00	Инструктаж	2	Основные типы и назначение туристских костров. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра.		Проверка
20	ноябрь	7	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Оборудование и обустройство кострищ.		Проверка
21	ноябрь	10	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Оборудование и обустройство кострищ.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
22	ноябрь	14	14.00-16.00	Инструктаж	2	Топографическая и спортивная карта. Условные топографические знаки	Спортивный зал Бубинская СОШ	Проверка
23	ноябрь	17	14.00-16.00	Практика	2	Определение масштабов карт. Горизонтали. Рельеф и его изображение на картах. Формирование умений читать рельеф по спортивной или простейшей топографической карте. Измерение расстояний на местности. Знакомство с изображением форм рельефа на местности и их изображение на картах	Территория Бубинской СОШ	Проверка
24	ноябрь	21	14.00-16.00	Практика	2	Знакомство с изображением местности, школьного двора. Обязанности топографа туристской группы. Рисование условных знаков местности, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
25	ноябрь	24	14.00-16.00	Практика	2	Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правила работы с ним. Занятия на местности. Определение направлений С, З,	Спортивный зал Бубинская	Проверка

						Ю, В на КП. Определение направлений С, З, Ю, В на удалённые предметы во время туристской прогулки.	СОШ	
26	ноябрь	28	14.00-16.00	Инструктаж	2	Овладение навыками чтения плана местности. Ориентирование по горизонталям по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам.	Спортивный зал Бубинская СОШ	Проверка
27	декабрь	1	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Формирование умений и навыков движения по плану. Ориентирование по горизонталям и по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
28	декабрь	5	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Формирование умений и навыков движения по плану. Ориентирование по горизонталям и по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
29	декабрь	8	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Формирование умений и навыков движения по плану. Ориентирование по горизонталям и по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
30	декабрь	12	14.00-16.00	Инструктаж	2	Формирование умений и навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности в лесу временем движения, парами шагов и пр.	Спортивный зал Бубинская СОШ	Проверка
31	декабрь	14	14.00-16.00	Практика	2	Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.		Проверка
32	декабрь	19	14.00-16.00	Инструктаж	2	Виды туристского ориентирования. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение.	Спортивный зал Бубинская СОШ	Проверка
33	декабрь	22	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования по легенде. Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута.	Территория Бубинской СОШ	Проверка

						Занятия на местности – прохождение обозначенного маршрута.		
34	декабрь	26	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
35	декабрь	29	14.00-16.00	Инструктаж	2	Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.	Спортивный зал Бубинская СОШ	Проверка
36	январь	9	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игросостязание на местности «Отметься на КП».	Территория Бубинской СОШ	Проверка
37	январь	12	14.00-16.00	Инструктаж	2	Оказание первой доврачебной помощи при: <ul style="list-style-type: none"> <li>• простейших порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;</li> <li>• ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;</li> <li>• отравлении. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;</li> <li>• укусах животных или кровососущих насекомых;</li> <li>• солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.</li> </ul>	Спортивный зал Бубинская СОШ	Проверка
38	январь	16	14.00-16.00	Практика	2	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	Спортивный зал Бубинская СОШ	Проверка
39	январь	19	14.00-16.00	Практика	2	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	Спортивный зал Бубинская СОШ	Проверка

40	январь	23	14.00-16.00	Инструктаж	2	Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара (медика) группы.	Спортивный зал Бубинская СОШ	Проверка
41	январь	26	14.00-16.00	Практика	2	Игра «Айболит» Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки	Спортивный зал Бубинская СОШ	Проверка
42	январь	30	14.00-16.00	Инструктаж	2	Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.	Спортивный зал Бубинская СОШ	Проверка
43	февраль	2	14.00-16.00	Практика	2	Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.	Спортивный зал Бубинская СОШ	Проверка
44	февраль	6	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
45	февраль	9	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
46	февраль	13	14.00-16.00	Инструктаж	2	Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа	Спортивный зал Бубинская СОШ	Проверка

						через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.		
47	февраль	16	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям).	Территория Бубинской СОШ	Проверка
48	февраль	20	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям).	Территория Бубинской СОШ	Проверка
49	февраль	27	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям).	Территория Бубинской СОШ	Проверка
50	март	2	14.00-16.00	Практика	2	Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).	Территория Бубинской СОШ	Проверка
51	март	6	14.00-16.00	Практика	2	Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).	Территория Бубинской СОШ	Проверка
52	март	9	14.00-16.00	Практика	2	Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).	Территория Бубинской СОШ	Проверка
53	март	13	14.00-16.00	Практика	2	Технические приёмы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия.		Проверка

						Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.		
54	март	16	14.00-16.00	Практика	2	Технические приёмы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
55	март	20	14.00-16.00	Практика	2	Технические приёмы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
56	март	23	14.00-16.00	Практика	2	Технические приёмы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
57	март	27	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам	Территория Бубинской СОШ	Проверка
58	март	30	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам	Территория Бубинской СОШ	Проверка
59	апрель	3	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы;	Территория Бубинской СОШ	Проверка

						установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам		
60	апрель	6	14.00-16.00	Практика	2	Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам	Территория Бубинской СОШ	Проверка
61	апрель	10	14.00-16.00	Практика	2	Туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмёркой», «удавка», «встречный», «ткацкий». Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах). Вязка узлов по названию и по их назначению.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
62	апрель	13	14.00-16.00	Практика	2	Туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмёркой», «удавка», «встречный», «ткацкий». Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах). Вязка узлов по названию и по их назначению.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
63	апрель	17	14.00-16.00	Практика	2	Туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмёркой», «удавка», «встречный», «ткацкий». Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах). Вязка узлов по названию и по их назначению.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
64	апрель	20	14.00-16.00	Практика	2	Туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмёркой», «удавка», «встречный», «ткацкий». Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах). Вязка узлов по названию и по их назначению.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
65	апрель	24	14.00-16.00	Инструктаж	2	Основная цель утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
66	апрель	27	14.00-16.00	Инструктаж	2	Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных	Территория Бубинской СОШ	Проверка



						способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		
67	май	1	14.00-16.00	Практика	2	Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников	Территория Бубинской СОШ	Проверка
68	май	4	14.00-16.00	Практика	2	Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
69	май	8	14.00-16.00	Практика	2	Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
70	май	11	14.00-16.00	Практика	2	Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.	Территория Бубинской СОШ	Проверка Рефлексия
71	май	15	14.00-16.00	Практика	2	Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.	Территория Бубинской СОШ	Проверка
72	май	18	14.00-16.00	Практика	2	Зачетный поход. Итоговое занятие	Территория Бубинской СОШ	Рефлексия