

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Центр детского творчества Рыбинского района

РАССМОТРЕНО
Методическим советом ЦДТ
Протокол №1
«21» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦДТ
Рыбинского района
_____ С.С. Хорош
«21» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ивашкин Виктор Юрьевич

МБОУ «Большеключинская ООШ №4»
2025г.

Пояснительная записка

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

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

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

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

Актуальность программы

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

физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

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

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

Новизна программы

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

Программа «Спортивный туризм» предусматривает специализацию по группе дисциплин **«дистанция»**, где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным

туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

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

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

Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа секции «Спортивный туризм» предполагает проводить общешкольные соревнования

типа преодоления спортивно-туристической полосы препятствий, проведения поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

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

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

Адресат программы

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

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

Обучение осуществляется в очной форме.

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

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

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

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

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

Цель программы: Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом. Вовлечение учащихся в

туристско-краеведческую деятельность, приобщение к туризму и краеведению, научно-познавательной деятельности и исследовательской деятельности.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- ❖ освоение туристских навыков в походе, слёте;
- ❖ освоение знаний прохождения технических этапов;
- ❖ изучение различных способов переправ;
- ❖ изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- ❖ обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Развивающие задачи:

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

Воспитательные:

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

Содержание программы **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие	2	2	-	Инструктаж
I	«Основы туристско-краеведческой подготовки, »	38	8	30	
1	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	12	4	4	Опрос
2	Организация походного быта. Привалы и ночлеги.	8	2	6	Опрос
3	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	5	2	10	Тестирование
4	Подготовка к походу, путешествию.	8	-	6	Опрос
5	Питание в туристском походе.	4	-	4	Опрос
II	Туристская топография и ориентирование	12	2	10	
1	Топография и ориентирование	6	2	6	Зачет
2	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.	4	-	2	Зачет
3	Нормативная база по спортивному туризму	2	-	2	Опрос
III	Организация туристского быта, похода	18	4	14	
1	Техника безопасности при	6	2	6	Опрос

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

	велосипедного туризма				
4	Основы техники горного туризма	2	2	2	Тестирование
VI	Общая и специальная физическая подготовка	33	2	30	
1	Общая физическая подготовка	12	2	12	Зачет
2	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Зачет
3	Техническая подготовка	4	-	4	Тестирование
4	Тактическая подготовка	4	-	2	Опрос
5	Влияние физических упражнений на организм туриста-краеведа	3	-	2	Опрос
6	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Зачет
Итого часов		144	28	116	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

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

Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой» подготовки»

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

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

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

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

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

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

Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой»подготовки»

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

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

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

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

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практическое занятие: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание и свертывание лагеря, разжигание костра.

Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой»подготовки»

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

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

Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

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

Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.

Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.

Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.

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

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

Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним.

Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению.

Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса.

Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой» подготовки»

Тема 4. Подготовка к походу, путешествию. (6 часов)

Практика(6ч): Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

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

Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой» подготовки»

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

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

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

Раздел 2. «Туристская топография и ориентирование»

Тема 1. Топография и ориентирование. (8 часов)

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

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

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

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

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

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

Раздел 2. «Туристская топография и ориентирование»

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

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

Опасности в туризме субъективные и объективные.

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

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

Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание.

Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего.

Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.

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

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

Раздел 2. «Туристская топография и ориентирование»

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

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

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

Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»

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

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

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

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

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

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

Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»

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

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

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

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

Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»

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

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

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

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

Организация бивачных работ согласно обязанностям в группе.

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

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

. Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»

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

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

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

Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»

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

Практика(2ч): Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера (КВН) по туризму для младших школьников. Изготовление кормушек, стерильная обработка собранных в походе краеведческих материалов по заданиям музеев, школы, научно-исследовательских и прочих учреждений.

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

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

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

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

Практика (10 ч): Освоение приемов самоконтроля за физическим состоянием. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Изучение приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему при травмах, ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударе, пищевом отравлении.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях
Правила наложения шин. Разучивание приемов транспортировки пострадавшего.

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

Тема 2. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. (8 часов)

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

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

Раздел 5. «Туристские походы»

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

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

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

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

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

Заболевания и травмы, связанные с участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение ОРЗ, отравлений. Заболевания, связанные с укусами членистоногих, змей, насекомых.

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

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

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

Раздел 5. «Туристские походы»

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

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

Раздел 5. «Туристские походы»

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

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

Раздел 5. «Туристские походы»

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

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

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

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

Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 1 Общая физическая подготовка. (14 часов)

Теория (2ч): Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.

Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

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

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

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

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

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 2 Специальная физическая подготовка. (8 часов)

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

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

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

Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 3 Техническая подготовка. (4 часа)

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

Знакомство с понятием «само страховка». Понятия «дистанция»,

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

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов без специального туристского снаряжения:

переправа по веревке с перилами (параллельная переправа);

подъем и спуск по склону по перилам;

маятник;

переправа по заранее уложенному бревну.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: - переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;

подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;

траверс;

подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;

переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием

перил, наведенных судьями;

навесная переправа.

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

Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 4. Тактическая подготовка (2 часа)

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

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями;

- подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями;

- «маятник»;

- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой;

- навесная переправа.

Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»

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

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

Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 6. Сдача контрольных нормативов. (2 часа)

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

Планируемые результаты

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

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- ❖ организовывать бивак в полевых условиях
- ❖ оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
- ❖ вязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, проводник
- ❖ определять масштаб и расстояние по карте
- ❖ читать и изображать топографические знаки
- ❖ определять рельеф по карте
- ❖ знать устройство компаса
- ❖ ориентировать карту по компасу
- ❖ двигаться по азимуту с помощью компаса
- ❖ подбирать состав медицинской аптечки
- ❖ применять основные медицинские препараты
- ❖ изготавливать транспортировочные средства
- ❖ транспортировать пострадавшего

Календарный учебный график (приложение 1)

Материально-техническое обеспечение

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

Кадровое обеспечение: Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного и итогового** контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

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

Таблица №2

Диагностическая карта обучения воспитанников	
Топография: ❖ Топографические знаки – 8 заданий ❖ Расстояние по карте – 2 задания	❖ Топографические знаки – более 4 баллов штрафа ❖ Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	❖ Топографические знаки – до 3 баллов штрафа ❖ Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	❖ Топографические знаки – до 1 балла штрафа ❖ Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
Медицинская	Низкий: не знает

подготовка: ❖ Состав медицинской аптечки ❖ ПМП при ожоге ❖ ПМП при обморожении ❖ ПМП при поверхностных ранениях ❖ Действия при укусе клеща	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
Бивак: ❖ Установка палатки ❖ Разведение костра ❖ Приготовление пищи на костре	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
Узлы: Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
Техника пешеходного туризма: ❖ Подъем спортивным способом ❖ Спуск спортивным способом ❖ Навесная переправа ❖ Параллельные перила ❖ Бревно с горизонтальным маятником	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок
Участие в соревнованиях по ТМ(туристическое мастерство)	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований
Уровень подготовки по видам	Низкий x1 Средний x2 Высокий x3
Итоговый уровень подготовки	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

Методическое обеспечение программы.

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

Предполагается такая методика занятий:

- 1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;
- 2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;
- 3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;
- 4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;
- 5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;
- 6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;
- 7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;
- 8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;
- 9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

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

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

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

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

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

Список литературы:

Список литературы, рекомендуемый для педагога

- Андреев Н.В. «Топография и картография. М.Просвещение, 1985.
Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
«Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

Список литературы, рекомендованный для обучающихся

Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
 Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
 «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Дата	Форма занятия	Кол -во час ов	Форма контро ля
1	Вводное занятие (Первичный инструктаж по Т.Б.)	17.09	теория	1	Инстру ктаж
2	История развития детско-юношеского туризма в родном крае.	17.09	теория	1	Опрос
3	Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция».	18.09	теория	2	Опрос
4	Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.	24.09	практик а	2	Зачет
5	Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.	25.09	практик а	2	Зачет
6	Характеристика современного состояния детско-юношеского туризма.	1.10	теория	2	Зачет
7	Привалы и ночлеги в походе.	2.10	теория	2	Зачет
8	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.	8.10	практик а	2	Зачет
9	Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.	9.10	практик а	2	Зачет
10	Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых.	15.10	практик а	2	Зачет

11	Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года.	16.10	теория	2	Опрос
12	Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.	22.10	практик а	2	Опрос
13	Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.	23.10	практик а	2	Опрос
14	Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.	29.19	практик а	2	Опрос
15	Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению	30.10	практик а	2	Опрос
16	Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса.	5.11	практик а	2	Опрос
17	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе	6.11	практик а	2	Опрос
18	Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.	12.11	практик а	2	Зачет
19	Составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.	13.11	практик а	2	Опрос
20	Организация питания в двух - трёхдневных походах	19.11	практик а	2	Зачет
21	Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.	20.11	практик а	2	Зачет
22	Условные знаки: понятие, типы. Изучение топографических знаков по группам.	26.11	теория	2	Зачет
23	Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте.	27.11	практик а	2	Зачет
24	Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.	3.12	практик а	2	Опрос
25	Ориентирование карты по компасу. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов.	4.12	практик а	2	Опрос
26	Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов.	10.12	практик а	2	Зачет
27	Профилактика травматизма и заболеваний.	11.12	практик	2	Опрос

	Помощь при различных травмах.		а		
28	Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму.	17.12	практик а	2	Опрос
29	Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.	18.12	теория	2	Опрос
30	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.	24.12	практик а	2	Опрос
31	Использование альпенштока на склонах.	25.12	практик а	2	Опрос
32	Организация переправы по бревну с самостраховкой	14.01	практик а	2	Зачет
33	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.	15.01	практик а	2	Опрос
34	Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по заболоченной местности, по травянистым склонам.	21.01	практик а	2	Зачет
35	Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака. Заготовка дров. Растопка для костра, ее заготовка и хранение.	22.01	практик а	2	Зачет
36	Распределение туристских должностей в походах и путешествиях. Права и обязанности участников походов.	28.01	теория	2	Зачет
37	Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.	29.01	практик а	2	Зачет
38	Оказание доврачебной помощи пострадавшему и способы его транспортировки.	4.02	теория	2	Зачет
39	Использование лекарственных средств. Обязанности санитаря группы.	5.02	теория	2	Зачет
40	Освоение приемов самоконтроля за физическим состоянием.	11.02	практик а	2	Опрос
41	Изучение приемов оказания доврачебной	12.02	практик	2	Опрос

	помощи пострадавшему при травмах, ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударе, пищевом отравлении.		а		
42	Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).	18.02	практик а	2	Опрос
43	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях Правила наложения шин.	19.02	практик а	2	Опрос
44	Разучивание приемов транспортировки пострадавшего.	25.02	практик а	2	Опрос
45	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.	26.02	теория	2	Зачет
46	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.	4.03	практик а	2	Опрос
47	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.	5.03	практик а	2	Диагно стика
48	Гигиенические основы труда и отдыха.	11.03	практик а	2	Опрос
49	Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок.	12.03	теория	2	Опрос
50	Комплектация аптечки.	18.03	практик а	2	Зачет
51	Оказание первой медицинской помощи при различных травмах и заболеваниях	19.03	практик а	2	Опрос
52	Обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины.	25.03	практик а	2	Опрос
53	Изготовление носилок, волокуш.	26.03	практик а	2	Зачет
54	Первая помощь при переломах. Помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах.	1.04	практик а	2	Зачет
55	Отработка вязки узлов на время. Отбор, подгонка и изготовление снаряжения по индивидуальным параметрам спортсменов.	2.04	практик а	2	Тестир ование
56	Передвижение на велосипеде по различному рельефу.	8.04	практик а	2	Зачет
57	Основные элементы горного рельефа.	9.04	теория	2	Опрос

	Формы горного рельефа				
58	Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по простым скалам с гимнастической страховкой.	15.04	практик а	2	Зачет
59	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.	16.04	теория	2	Опрос
60	Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.	22.04	теория	2	Опрос
61	Подвижные игры и эстафеты	23.04	практик а	2	Опрос
62	Баскетбол (комбинации в парах) Баскетбол (комбинации в тройках)	29.04	практик а	2	Опрос
63	Легкая атлетика. Спринт. Легкая атлетика. Кросс	30.04	практик а	2	Опрос
64	Волейбол Футбол	6.05	практик а	2	Зачет
65	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.	7.05	практик а	2	Зачет
66	Тренировочный поход	13.05	практик а	2	Зачет
67	Упражнение на развитие выносливости	14.05	практик а	2	Тестир ование
68	Упражнения на развитие быстроты.	20.05	практик а	2	Тестир ование
69	Упражнения для развития силы.	21.05	практик а	2	Тестир ование
70	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	27.05	практик а	2	Тестир ование
71	Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.	28.05	практик а	2	Тестир ование
72	Изучение техники вязания узлов.	3.06	практик а	2	Тестир ование
73	Формирование умений и навыков работы на дистанции командой. Сдача контрольных нормативов	4.06	практик а	2	Тестир ование

