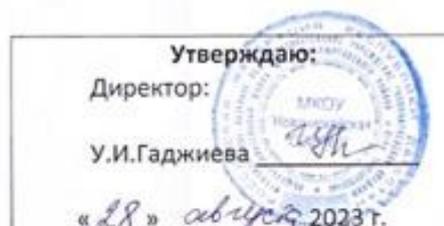


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
МКОУ «НОВОЧИРКЕЙСКАЯ СОШ №1»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Юный турист»

*Направленность – туристско – краеведческая  
Уровень программы – ознакомительно-базовая  
Возраст обучающихся – 10-17 лет  
Срок реализации -2 года (72 часа в год)*

Автор: педагог дополнительного образования  
Бариев Багавдин Шамилович

2023-2024 уч.год

## Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный турист» разработана в рамках **туристско-краеведческой** направленности.

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

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 «Юных туристов» по Республике Дагестан, 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 разноплановости интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы: летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

**Направленность программы – туристско-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.

**По уровню данная программа является ознакомительно-базовой.**

**Актуальность программы.**

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

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

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.

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».

**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.

**Целью** программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

**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.

***Возрастная группа детей, которым адресована программа.***

В объединение спортивного туризма принимаются учащиеся, желающие систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом. Приём начинающих в объединение производится в сентябре каждого года. Программа рассчитана на детей 10 - 17 лет Состав не менее 10 человек.

Дети в возрасте от 10 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

***Срок реализации:*** Данная программа рассчитана на 2 года обучения 72ч. в год.

***Режим занятий.***

Состав группы – постоянный. Периодичность занятий – 1 раза в неделю по 2 часа. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Состав участников 10-17 человек. Походы выходного дня заранее прорабатываются маршруты и проводятся по выходным дням или каникулярное время по 8ч в день.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Походы и соревнования входят в сетку часов.

Летние многодневные походы, экспедиции и лагеря проводятся вне сетки часов.

Календарный план занятий по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, финансового бюджета, а т.ч. контингента занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарном плане, составляющемся в начале каждого учебного года и являющемся приложением к данной программе.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся *делается большой упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия*, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация, так же при подготовке к соревнованиям. Для проведения теоретических и практических занятий возможно привлечение учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

#### ***Прогнозируемые результаты и способы их проверки.***

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

#### ***Планируемые результаты:***

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

#### ***Дети должны знать и уметь:***

- организовывать бивак в полевых условиях
- с помощью руководителя готовить пищу на костре
- ремонтировать небольшие поломки в снаряжении
- пользоваться пилой и топором под присмотром руководителя
- оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
- готовить снаряжение к походу
- фасовать и упаковывать продукты для похода
- выполнять обязанности по должности
- преодолевать несложные естественные препятствия (кустарники, завалы)
- 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
- укладывать рюкзак
- знать требования к снаряжению

- выбирать место для бивака
- знать порядок выполнения бивачных работ
- убирать место лагеря
- вязать грудную обвязку и беседку
- переправляться по бревну

### ***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 объединения – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

## **2.Содержание программы «Спортивный туризм»**

### ***Учебно-тематический план (Первый год обучения)***

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
I	История развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение	14	8	6	Умение работать со снаряжением
II.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	12	6	6	Умение разворачивания лагеря
III.	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6	Разработка маршрутов
IV	Питание в туристском походе	6	2	4	Составление меню
V.	Топография и ориентирование	32	12	20	Результаты топографического диктанта
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	

## ***Содержание программы. (Первый год обучения)***

### ***I Туристские путешествия. История развития туризма. 14ч***

*Теория 2ч* Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, коллективизма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в Республике. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

*Теория 2ч* . Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### ***Личное и групповое туристское снаряжение.***

*Теория 2ч.* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

*Теория 2ч.* Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практическое занятие 6ч:* укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения.

### ***II. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.12ч.***

*Теория 2ч* Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

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

*Теория 2ч.* 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.

*Практическое занятие 2ч.* Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

*Практическое занятие 2ч.* Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

*Практическое занятие 2ч:* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание и свертывание лагеря, разжигание костра.

### **III. Подготовка к походу, путешествию. 8ч**

*Теория 2ч.* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

*Практические занятия 2ч:* Составление плана подготовки похода.

*Практические занятия 2ч:* Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе.

*Практические занятия 2ч:* составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.

### **IV. Питание в туристском походе. 6ч**

*Теория 2ч.* Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух- трехдневном походе.

*Практика 2ч.* Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

*Практические занятия 2ч:* закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

### **V. Топография и ориентирование. 32 ч**

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

*Теория 4ч.* Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

*Теория 2ч.* Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

*Теория 2ч.* Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

*Теория 2ч.* 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.

*Практическое занятие 2ч.* Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте.

*Практическое занятие 2ч.* Знакомство с различными формами рельефа на местности.

*Практическое занятие 2ч.* Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

*Практическое занятие 4ч.* Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту.

*Практическое занятие 2ч.* Построение на бумаге заданных азимутов.

*Практическое занятие 2ч.* Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

*Практическое занятие 2ч.* Определение азимута транспортиром.

*Практическое занятие 2ч.* Ориентирование по местным признакам и предметам.

*Практическое занятие 2ч.* Топографический диктант.

### **3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Отслеживание результатов освоения программы 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 обучающимися разных объединений, и внутри объединения, 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 №1), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревнованиях.

1. *Практические методы:* спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;
2. *Методы контроля:* теоретические и практические зачеты, тестирование.

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

Таблица №1

<b>Диагностическая карта облученности воспитанников</b>	
<b>Топография:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Топознаки – 8 заданий</li> <li>• Расстояние по карте – 2 задания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Топознаки – более 4 баллов штрафа</li> <li>• Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Топознаки – до 3 баллов штрафа</li> <li>• Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Топознаки – до 1 балла штрафа</li> <li>• Расстояние по карте – до 2 балла штрафа</li> </ul>
<b>Медицинская подготовка:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Состав медицинской аптечки</li> <li>• ПМП при ожоге</li> <li>• ПМП при обморожении</li> <li>• ПМП при поверхностных ранениях</li> <li>• Действия при укусе клеща</li> </ul>	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
<b>Бивак:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Установка палатки</li> <li>• Разведение костра</li> <li>• Приготовление пищи на костре</li> </ul>	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
<b>Узлы:</b> Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
<b>Техника пешеходного туризма:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем спортивным способом</li> <li>• Спуск спортивным способом</li> <li>• Навесная переправа</li> <li>• Параллельные перила</li> <li>• Бревно с горизонтальным маятником</li> </ul>	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа)
	Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа)
	Выполняет самостоятельно, без ошибок
<b>Участие в соревнованиях по ТМ(турмастерство)</b>	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований
<b>Уровень подготовки по видам</b>	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3
<b>Итоговый уровень подготовки</b>	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

## 4. Организационно педагогические условия реализации 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.

### *Формы и методы реализации программы.*

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка

направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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 межсоревновательный период.

#### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а так же DVD – проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

#### **МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Для занятий по спортивному туризму:*

-

*Для занятий по спортивному ориентированию:*

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреянова») до современных «на плате» и «на палец»;

- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.
- **Для занятий по физической подготовке:**
- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);

#### ***Материальное обеспечение программы***

Занятия проводятся в учебном классе спортивного туризма, на спортивной площадке, в спортивном зале, на полигоне школы.

На занятиях используются следующие снаряжения:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины;
- зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы
- само страховки, каски, рукавицы (перчатки);
- коврики теплоизоляционный (пенополиэтиленовый);
- медицинская аптечка (комплект).
- комплект котлов: 6, 7, 10 л (комплект).
- костровое оборудование, комплект (тросики, таганки)
- штормовой костюм
- топор
- пила
- лопатка малая сапёрная.

### **Список литературы.**

#### **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

#### **для обучающихся**

- Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
- Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженых дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
- Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
- Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
- Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
- Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
- Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
- Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г.
- Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.

**Нормативно-правовые основания** разработки дополнительных общеразвивающих программ

Модифицированная дополнительная общеобразовательная программа туристско-краеведческой направленности «**Спортивный туризм**» разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» одобренной и утвержденной Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности» а также в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014) и Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06 1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», может быть реализована педагогами дополнительного образования в образовательных учреждениях Республики Дагестан и Российской Федерации.

Таблица №1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)0	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине(не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)

## Приложение

### Оформление календарного учебного графика (*Первый год обучения*)

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма проведения занятия</i>	<i>Ко-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1				<i>теория</i>	2	История развития детско-юношеского туризма в стране и в Республике.	Учебный класс	Беседа
2				<i>Теория</i>	2	Виды туризма	Учебный класс	Беседа
3				<i>Теория</i>	2	Понятие о личном и групповом снаряжении	Учебный класс	Беседа
4				<i>Теория</i>	2	Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки.	Учебный класс	Беседа
5				<i>Практическое занятие</i>	2	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним.	Учебный класс	Правильный подбор снаряжения
6				<i>Практическое занятие</i>	2	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним.	Учебный класс	Правильный подбор снаряжения
7				<i>Практическое</i>	2	Укладка рюкзака,	Учебный	Правильный

				<i>ское занятие</i>		подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним.	класс	подбор снаряжения
8				<i>Теория</i>	2	Требования к месту бивака: жизнеобеспечение	Учебный класс	Тестирование
9				<i>Теория</i>	2	Привалы и ночлеги в походе.	Учебный класс	Тестирование
10				<i>Теория</i>	2	Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря.	Учебный класс	Тестирование
11				<i>Практическое занятие</i>	2	Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.	Лагерь	Качество подготовки территории
12				<i>Практическое занятие</i>	2	Установка палаток, размещение вещей в них.	Лагерь	Навыки установки палаток
13				<i>Практическое занятие</i>	2	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, разворачивание и свертывание лагеря, разжигание костра.	Лагерь	Качество организованности быта в лагере
14				<i>Теория</i>	2	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе	Учебный класс	Беседа
15				<i>Практические занятия</i>	2	Составление плана подготовки похода.	Учебный класс	План похода
16				<i>Практические занятия</i>	2	Разработка маршрута, составление плана-графика движения.	Учебный класс	План маршрута
17				<i>Практические занятия</i>	2	Подбор рациона туриста	Учебный класс	Разработка меню
18				<i>Теория</i>	2	Значение правильного питания в походе.	Учебный класс	тестирование
19				<i>Практика</i>	2	Приготовление пищи на костре.	Учебный класс	Качество пищи

20				Теория	2	Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.	Учебный класс	тестирование
21				Теория	2	Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов .	Учебный класс	тестирование
22				Теория	2	Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов .	Учебный класс	тестирование
23				Теория	2	Стороны горизонта: С., Ю., З., В.	Учебный класс	беседа
24				Теория	2	Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.	Учебный класс	Умение пользоваться картой
25				Теория	2	Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир.	Учебный класс	Умение пользоваться компасом
26				Практическое занятие	2	Работа с картами различного масштаба.	Учебный класс	Умение пользоваться картой
27				Практическое занятие	2	Знакомство с различными формами рельефа на местности.	На местности	Умение отличать формы рельефа
28				Практическое занятие	2	Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.	Спортивный зал	соревнования
29				Практическое занятие	2	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту.	На местности	Ориентирование на местности
30				Практическое	2	Ориентирование карты по компасу.	На местности	Ориентирование на

				<i>занятие</i>		Упражнения на засечки. Движения по азимуту.		местности
<b>31</b>				<i>Практическое занятие</i>	2	Построение на бумаге заданных азимутов.	В учебном помещении	Мини контрольная работа
<b>32</b>				<i>Практическое занятие</i>	2	Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	На местности	Навыки оценки азимутов
<b>33</b>				<i>Практическое занятие</i>	2	Определение азимута транспортиром.	В классе	Индивидуальное задание
<b>34</b>				<i>Практическое занятие</i>	2	Ориентирование по местным признакам и предметам.	На местности	Умение ориентироваться
<b>35</b>				<i>Практическое занятие</i>	2	Топографический диктант.	Учебном классе	Результаты диктанта
<b>36</b>				<i>Практическое занятие</i>	2	Топографический диктант.	Учебном классе	Результаты диктанта

**Учебно-тематический план (Второй год обучения)**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
I	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	12	8	4	Беседа
II.	Изучение родного края	10	4	6	Игра викторина
III.	Общая и специальная физическая подготовка	14	8	6	Навыки физической подготовленности
IV	Техника и тактика пешего туризма	28	12	16	Владение техникой на практике
V.	Походы выходного дня	8		8	
	Итого:	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	

## ***Содержание программы. (Второй год обучения)***

### ***I. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях. 12ч***

*Теория 2ч.* 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.

*Теория 2ч.* Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

*Теория 2ч.* 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.

*Теория 2ч.* 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.

*Практические занятия 2ч.* Формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи.

*Практические занятия 2ч.* 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.

### ***II. Изучение родного края. 10ч***

*Теория 2ч.* Географическое положение и туристские возможности Республика Дагестан; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство.

*Теория 2ч.* Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

*Практические занятия 2ч.* Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин.

*Практические занятия 2ч.* Краеведческая работа во время походов.

*Практические занятия 2ч.* Заполнение контурной карты области.

### ***III. Общая и специальная физическая подготовка. 14ч.***

*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.

*Теория 2ч.* Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

*Теория 2ч* 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.

*Теория 2ч.* Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

*Практика 2ч.* Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки.

*Практика 2ч.* Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры.

*Практика 2ч.* Упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

#### **IV. Техника и тактика пешего туризма. 28ч**

*Теория 2ч.* Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих.

*Теория 2ч.* Основные технические приемы организации движения в пешем походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий.

*Практика 2ч.* Организация разведки, связь с ней.

*Теория 2ч.* Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды.

*Практика 2ч.* Техника движения в различных условиях.

*Теория 2ч.* Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил.

*Практика 2ч.* Рациональная техника ходьбы.

*Практика 2ч.* Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

*Теория 2ч.* Техника движения через водные преграды. Приемы разведки места переправы. Влияние времени суток и погоды на уровень воды в реке.

*Практика 2ч.* Виды переправ, их организация и приемы преодоления. Наведение и снятие перил через водные преграды

*Теория 2ч.* Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте.

*Практика 2ч.* Устройство приспособлений для перехода через болото.

*Практика 2ч.* Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

*Практика 2ч.* Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

**Оформление календарного учебного графика. (Второй год обучения)**

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма проведения занятия</i>	<i>Ко-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1				<i>Теория</i>	2	Система обеспечения безопасности в туризме.	Учебном классе	беседа
2				<i>Теория</i>	2	Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.	Учебном классе	беседа
3				<i>Теория</i>	2	Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов.	Учебном классе	Тесты
4				<i>Теория</i>	2	Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах.	Учебном классе	Тесты
5				<i>Практические занятия</i>	2	Формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи.	Учебном классе	Практические навыки
6				<i>Практические занятия</i>	2	Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки	На местности	Качество изготовленных носилок и навыки

						пострадавшего.		
7				Теория	2	Географическое положение и туристские возможности Республики.	В классе	беседа
8				Теория	2	Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края объектов.	В классе	беседа
9				Практические занятия	2	Работа с картой республики	В классе	проведение краеведческих викторин
10				Практические занятия	2	Работа по истории Дагестана во время походов.	На местности	Записи в дневники
11				Практические занятия	2	Заполнение контурной карты республики.	В классе	Заполненные контурные карты.
12				Теория	2	Краткие сведения о строении человеческого организма.	В классе	Тесты
13				Теория	2	Врачебный контроль и самоконтроль.	В классе	Дневник самоконтроля.
14				Теория	2	Требования к физической подготовке.	В классе	Тесты
15				Теория	2	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств. необходимых туристу.	В классе	Тесты
16				Практика	2	Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику.	Спортивный зал	Комплекс зарядки
17				Практика	2	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры.	Спортивный зал или спорт площадка	Активность

18				<i>Практика</i>	2	Упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.	спорт площадка	соревнования
19				<i>Теория</i>	2	Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Роль смены направляющих и замыкающих.	На полигоне	Соревнования по технике пешеходного туризма
20				<i>Теория</i>	2	Основные технические приемы организации движения в пешем походе	Спортзал	Владение техникой приемов
21				<i>Практика</i>	2	Организация разведки, связь с ней.	На полигоне	Индивидуальные задания
22				<i>Теория</i>	2	Подробная характеристика естественных препятствий.	В классе	Тесты
23				<i>Практика</i>	2	Техника движения в различных условиях.	На полигоне	соревнования
24				<i>Теория</i>	2	Движение по тропам и травянистым склонам.	В классе	Беседа
25				<i>Практика</i>	2	Рациональная техника ходьбы.	На полигоне или спортплощадке	Владение принципами экономии сил.
26				<i>Практика</i>	2	Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках.	На полигоне	Владение приемами движения
27				<i>Теория</i>	2	Техника движения через водные преграды.	В классе	беседа
28				<i>Практика</i>	2	Виды переправ, их организация и приемы преодоления.	На полигоне	Наведение и снятие перил через водные преграды

29				<i>Теория</i>	2	Движение группы по болотам. Способы преодоления различного типа.	В классе	Умение оказать помощь увязшему в болоте
30				<i>Практика</i>	2	Устройство приспособлений для перехода через болото.	На полигоне	Навыки устройство приспособлений
31				<i>Практика</i>	2	Движение по лесным чащам.	На полигоне или в парке	Владение приемами преодоления лесных завалов, ям, канав
32				<i>Практика</i>	2	Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.	На полигоне	практические навыки
33				<i>ПОХОДЫ</i>	8	Походы выходного дня	По предварительно выбранным маршрутам	Дневник, соревнования, фотоотчёт ит.т.