

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5**

Принята:
Решением Педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2023г.

Утверждаю:
И.о. директора МКОУ СОШ №5
Хрипкова С.В.
Приказ № 35/1 от 29.08.2023г.



Дополнительная общеобразовательная программа
спортивно-оздоровительной направленности

Программа
Туристского кружка «Азимут»
«Юные туристы-пешеходы»
МОУ СОШ № 5

«Турист»

Уровень программы: базовый
Возрастная категория 13-17 лет
Состав группы: 15-18 человек
ID – номер программы в АИС «Навигатор» 6240

Автор программы: переработал
учитель физической культуры
высшей категории
Шнурко Вячеслав Павлович

с.Подлесное, Ставропольский край
2023г.

Программа
Туристского кружка «Азимут»
«Юные туристы-пешеходы»
МОУ СОШ № 5

пояснительная записка

Туризм-активный здоровый отдых. Пешеходный туризм-Один из 8 видов спортивного туризма входящих, в Единую спортивную классификацию России, дает возможность повышать спортивное мастерство в походах и путешествиях, кубках и чемпионатах по видам туризма, соревнованиях по туристскому многоборью.

На территории Ставропольского края с учащимися можно заниматься пешеходным, горным (предгорья и горы Большого Кавказа), водным (р. Кубань, ее притоки и трасса Большого Ставропольского канала), велосипедным, авто-мото и спец туризмом. Но наиболее интересным и привлекательным для школьников является горный и пешеходный туризм.

Анализ походов по территории края показывает, что совершать пешеходные путешествия продолжительностью 3-5 дней целесообразно. Они хороши как учебно-тренировочные, для подготовки походов по районам КавМинвод с восхождением на горы-лакколиты, по горам Карачаево-Черкесии и Адыгеи.

Уникальное положение Ставропольской возвышенности изрезанной глубокими балками и перепадами высот до 500 метров, поросшими широколиственными лесами, представляет прекрасную возможность для организации и создания учебных полигонов по туристской технике. Данная программа является разноуровневой (3-х годичной) рассчитанной на подготовку учащихся с 5-го класса общеобразовательной школы.

Учебно-воспитательную работу проводит учитель физической культуры, учитель географии, при необходимости привлекающий специалистов по отдельным вопросам программы.

Цель программы

Познание и освоение окружающего мира.

Приобщение учащихся к природе родного края.

Приобретение навыков выживания в природных условиях.

Подготовка учащихся к участию в соревнованиях по туристскому многоборью, а так же выполнению спортивных разрядов.

1-й год обучения – обучение общетуристским навыкам, методам ориентирования, бивачным работам, соблюдению экологических норм и т.д., одновременно приступая к освоению начал - техники пешеходного туризма (подъёму, спуску, траверсу с применением самостраховки)

2-й год- обучение техники пешеходного туризма на местности, обеспечение безопасности в походных условиях. Организации и подготовки многодневных путешествий,- одновременно приступая к освоению командной технике пешеходного туризма.

2-й год – Центр тяжести практических занятий на местности переносится на освоение элементов КТМ (контрольно- туристского маршрута), обеспечения охраны природы. Занятия следует проводить преимущественно на полигонах (склоны оврагов, карьеры), максимально приближенные к походным условиям. Очень важно использовать для проведения занятий учебные пособия, карты, фотографии, учебные фильмы, слайды, специальное снаряжение, краеведческой литературы.

Теоретические занятия проводятся в процессе занятий.

Практические занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу в основном на местности (возможно и другая раскладка в зависимости от расписания группы и природных условий, погоды).

Учебно-тренировочные походы являются подготовительными для проведения зачетных походов, для участия в них участники проходят медосмотр и распределяют обязанности в группе. График похода и специфика маршрута обсуждаются всей группой – должен быть выбран такой маршрут, который позволяет сочетать обучение со спортивным прохождением. На учебно-тренировочном маршруте необходимо планировать, правильно распределяя физическую нагрузку, время акклиматизации, учебно-тренировочный процесс, отдых. Ежедневно подводить итог того, что сделано, и планировать мероприятия на следующий день.

Программа 1 года обучения предусматривает, прежде всего, получение общих туристских знаний необходимых участнику походов 1-й – 3-й степени в пешеходном туризме. По окончанию 1-го года занятий проводится пешеходный поход 1-й степени сложности.

Программа 2-3 года обучения предусматривает углубление туристских, краеведческих, экологических знаний и умений полученных в 1-й год обучения и в зачетном походе. В заключение 2-3 года обучения проводится зачетный поход 1-й категории сложности.

Программа туристско-краеведческой подготовки учащихся, 1-й год обучения.

Содержание программного материала по темам.

1. Понятие о туризме. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья. Популярность туризма среди школьников в последние годы.
2. Значение активного отдыха, подвижные игры на свежем воздухе для организма детей. Значение двигательной активности для развивающегося организма ребёнка. Данные о положительном влиянии физкультуры, пеших прогулок, ходьбы на организм ребёнка.
3. Краеведческая характеристика, туристские возможности родного края. Ландшафт окрестностей города (села, деревни, посёлка). Возможные походы выходного дня осенью, зимой, весной и летом. Музеи города, района, села. Возможности проведения прогулок. Правила поведения детей во время прогулок в природу зимой и в весенне-летний период. Значение прогулок и игр на свежем воздухе в зимний период для организма детей. Одежда, обувь для зимних прогулок. Правила поведения детей во время прогулок и игр на свежем воздухе зимой. Оказание первой помощи при обморожениях.
4. Организация и подготовка пешего похода выходного дня. Правила поведения детей во время походов выходного дня. Роль походов выходного дня для укрепления здоровья детей. Одежда и обувь для походов выходного дня в осеннее и весеннее время года. Основные правила хождения по пересеченной местности (спуски, подъёмы, по кочкам, по бревну через ручей). Возможные травмы (ушибы, растяжения), умение оказания доврачебной помощи при травмах (ушибы, ссадины, раны, растяжение голеностопного сустава, кровотечение из носа).
5. Охрана природы во время походов выходного дня. Охрана природы - обязанность каждого человека. Охрана природы – обязательное условие отдыха на природе. Охрана и защита животного мира. Охрана природы на маршруте, привалах, во время проведения игр, массовых мероприятий. Охрана природы при заготовке дров для костра и во время работы у костра.
6. Туристское снаряжение: карабины, верёвки, альпенштоки, рюкзаки, палатки, компасы, карты, страховочные системы. Работа с ними. Движение на подъёмах, спусках, при траверсе склонов с альпенштоком. Укладка рюкзака, установка палатки её снятие. Упаковка палатки, транспортировка и уход за ней. Спальники, полиуретановые коврики.

7. Организация питания. Бивачные работы. Подбор продуктов питания для походов выходного дня, нормы на одного человека, упаковка, учет, транспортировка. Выбор места под бивак. Установка палаток. Выбор места для костра. Виды костров.

8. Обеспечение безопасности в походах выходного дня. Обеспечение безопасности на маршруте, во время движения группы по пересеченной местности. Обеспечение безопасности во время бивачных работ, при установке палаток, кострища, работ у костра, во время купания, во время проведения массовых туристских мероприятий.

9. Элементы топографии. Понятие об ориентировании на местности. Определение сторон горизонта по небесным светилам, по часам по солнцу, по местным признакам.

10. Гигиена туриста. Личная гигиена туриста. Закаливание. Гигиена туриста в походе.

11. Общая физическая подготовка туриста. Значение ОФП для туриста. Показатели ОФП. Пути улучшения физической подготовки. Домашнее задание по улучшению физической подготовки.

12. Специальная физическая подготовка:

а) Вязание узлов (проводник, проводник восьмёрка, проводник восьмёрка одним концом, встречный, схватывающий, схватывающий одним концом, стремя, прямой, булинь, академический, брам-шкотовый, двойной проводник, ткацкий, контрольный, страховочный).

б) Переправа по бревну со страховкой.

в) Переправа в брод со страховкой и группой.

г) Движение по склону (траверс с перестёжкой) со страховкой.

д) Движение вверх (подъём) по перилам на страховке.

е) Движение вниз (спуск) по перилам на страховке.

ж) Переправа маятником.

з) Элементы личной полосы препятствий (туртехника).

и) Элементы командной полосы препятствий (командная ТПТ).

14. Конкурсная подготовка туристов: – краеведение (Ставропольский край), удивительное рядом (природный материал, имеющий сходство с предметами), оформление туристской газеты в походных условиях, туристские песни. Экологическое направление.

15. Просмотр видеофильма, фотографий диапозитивов о туристских соревнованиях, об элементах туристской техники.

2-й год обучения
туристско-краеведческой подготовки

Содержание программного материала по темам.

1. Туризм как средство физического соревнования. Значение физической подготовки для туристов. Использование туризма для физического совершенствования. Подготовка к сдаче нормативов по туризму.

2. Элементы топографии. Ориентирование. Значение для туристов умения ориентироваться на местности с компасом и картой. Понятие о плане, карте. Строение компаса. Условные топографические знаки. Понятие об азимуте. Определение азимута. Движение по азимуту. Изображение рельефа местности и местных предметов по карте. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, часам, по местным предметам. Ориентирование на местности.

3. Организация и подготовка многодневного пешего похода.

А) Цели и задачи похода. Выбор района путешествия. Разработка маршрута похода. Распределение обязанностей в группе. Оформление маршрутной документации.

Б) Снаряжение. Групповое и личное снаряжение. Основные требования к снаряжению, подготовка его к походу. Укладка рюкзаков. Транспортировка острых и громоздких предметов.

В) Питание. Значение правильности питания. Примерный набор продуктов на одного человека на один день. Требования к продуктам. Режим питания в походе. Санитарные требования. Вводно-солевой режим. Составление меню.

Г) Движение группы по маршруту. Порядок движения группы по маршруту. Темп движения. Привалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузки. Режим дня. Движение по ровной местности, склонам, подъёмам. Траверс склона. Правила поведения в походе. Обеспечение безопасности в походе, организация взаимопомощи.

Д) Бивачные работы. Охрана природы. Обеспечение безопасности. Выбор места под бивак, установка палаток, работа у костра. Правила безопасности. Охрана природы. Сушка одежды у костра. Снятие лагеря. Заготовка дров.

4. Гигиеническое обеспечение многодневных походов. Доврачебная медицинская помощь. Медицинский осмотр. Ежедневная личная гигиена туриста. Закаливание. Оказание доврачебной медицинской помощи (ушибы, порезы, кровотечения из носа, растяжения, раны, переломы, тепловой и солнечный удар).

5. Общая физическая подготовка: кроссовый бег, ходьба с отягощением, лазание по канату, подтягивание, передвижение в висе и упоре, упражнения на мышцы живота (пресс). Упражнения на развитие координационных способностей. Ходьба по бревну, челночный бег, ускорение до 100 метров, прыжки в глубину с высоты, лазание по лестнице, по шесту, по рукоходу. П./И "бой петухов", "волк во рву", "перетягивание каната".

6. Конкурсная подготовка команды.

-краеведение (Ставропольского края)

-экологическая викторина

-"удивительное рядом"

-авторские и туристские песни

-стенгазет (оформление и описание)

7. Просмотр фотографий, видеофильмов, диапозитивов о туртехнике, о природе края, исторических памятников.

8. Специальная техническая подготовка туриста.

а) Вязание узлов (проводник, проводник восьмёрка, проводник восьмёрка одним концом, встречный, схватывающий, схватывающий одним концом, стремя, прямой, булинь, академический, брам-шкотовый, двойной проводник, ткацкий, контрольный, страховочный).

б) технические этапы переправ.

-подъём спортивным способом со страховкой (прусика)

-спуск спортивным способом на само страховке (по системе прусика).

-траверс (перестежка) склона (перекрестная страховка).

-подъем, траверс, спуск склона с альпенштоком.

-переправа в брод.

- переправа по бревну

- переправа по кочкам (болото)

- переправа маятником.

- переправа по параллельным перилам.

- навесная переправа.

-наклонная переправа.

9. ТПТ класс «А» (тактика командной туртехники).

Полоса препятствий с наличием этапов: подъем по перилам, спуск по перилам, траверс склона, переправа по бревну, переправа в брод, навесная переправа, наклонная переправа, переправа по параллельным перилам, переправа маятником, завал, установка и снятие палатки, вязание узлов.

Программа туристско-краеведческой подготовки учащихся, 3-й год обучения

Содержание программного материала по темам.

1. Массовый туризм. Туризм как средство расширения кругозора, углубления знаний, воспитание чувства любви к природе, гордости за свой город, район, край. Цели, задачи и организационные формы школьного туризма.
2. Виды туризма. Горный туризм и его особенности.
3. Туристско-экскурсионные возможности родного края. Физико-географическое и административное положение Ставропольского края, его площадь и границы, климат, растительность и животный мир, природные ландшафты. Памятные места. Музеи. Природные, биосферные и исторические заповедники и заказники. Рекомендуемые экскурсии и одно-двухдневные походы в окрестностях Ставрополя и на территории Ставропольского края. Практические занятия: посещения музея им. Г. Прозрителева и Г. Праве, картинной галереи народного художника-пейзажиста Р.Ф. Гречишника.
4. Туристско-краеведческая характеристика
5. Общая характеристика и туристские возможности района предстоящего похода. Физико-географическая характеристика района предполагаемого похода: рельеф, перевалы, наличие снежников и ледников, высотность, расположение горных долин, реки, озера, растительность и животный мир. Распределение обязанностей в группе по детальному ознакомлению с районом путешествия, получению подробного картографического материала, исторической справки и ознакомлению с районом путешествия, получению подробного картографического материала, исторической справки и ознакомлению с национальными особенностями и обычаями народов, проживающих в районе путешествия.
6. Топография и ориентирование. Ландшафтные зоны края. Горный рельеф и его элементы. Основные сведения по топографическим (карты, схемы, кроки, географические координаты и топографическая сетка, масштаб). Компас. Азимут (прямой и обратный). Задачи ориентирования по местным предметам, звездам, часам, солнцу: выбор направления и определение точки стояния. Основные топографические знаки, спортивное ориентирование.
7. Способы геометрических измерений на местности.
8. Снаряжение для похода: виды снаряжения: групповое, личное. Одежда, обувь, снаряжение для обеспечения безопасности. Подбор снаряжения и уход за ним (в походе и при хранении), сушка, ремонт снаряжения и туристского инвентаря. Ремонтный набор. Практическое занятие: знакомство со снаряжением для похода. Укладка рюкзака, его транспортировка. Оптимальные нормы веса рюкзаков для участников походов в зависимости от возраста и пола. Установка палатки, уход за снаряжением.

9. Питание в пешеходном и горном походах. Общие требования к продовольствию: питательность, энергетические качества, калорийность, сохраняемость и транспортабельность, норма закладки продуктов для варки. Технология приготовления наиболее распространенных блюд. Условия варки различных продуктов с изменением высоты. Дары природы: грибы, рыба, ягоды, травы. Суточный рацион туриста. Водно-солевой режим. Практическое занятие составление меню: по дням для похода. Приготовление пищи на костре и примусе. Меры безопасности при приготовлении пищи на костре и примусе.
10. Бивак и бивачные работы. Требования к биваку в равнинной и горной местности (безопасность и комфортность бивака: наличие воды, топлива, удобных площадок, возможности организации туалета). Виды костров: их назначение, оборудование, защита от ветра. Работа дежурного и костровых. Выбор топлива: сухостой, хворост, валежник. Необходимость выполнения экологических правил поведения в окружающей среде: при пользовании водоисточниками, хождением в природном окружении, сборе грибов и частей диких растений. В выборе места и устройства бивака, место для кострища, обращение с огнем, в выборе и заготовке топлива, «захоронение» бытовых отходов, обращение с дикими животными.
11. Гигиена и доврачебная помощь в походе. Личная гигиена туриста. Гигиена одежды и обуви. Экологические способы действия в природном окружении: не допускать загрязнения водоемов, мест стоянок бытовыми отходами, уборка территории стоянок, очистка леса. Самоконтроль в путешествии, предупреждение заболеваний. Первая доврачебная помощь в походе. Медицинская аптечка и её содержание. Сбор, правильное хранение растений. Правила сбора грибов, ягод и предупреждение отравлений. Практическая работа: Комплектование медицинской аптечки. Тренировка в оказании первой доврачебной помощи, наложение шины, повязок, остановка кровотечения.
12. Физическая подготовка туристов для путешествий и соревнований. Кроссовая подготовка, спринтерская подготовка, упражнения с отягощением, ходьба по бревну, упражнения на координацию, подтягивание, вис на согнутых руках, передвижению в виси. Прыжки в вверх, в высоту, с высоты, в глубину через препятствия, в длину с мест, разбега. Ходьба и бег с грузом и без груза. Приседание на одной ноге. Спортивные игры «футбол», туристский футбол.
13. Техническая подготовка.
 - А) Вязание узлов: (проводник, проводник восьмёрка, проводник восьмёрка одним концом, встречный, схватывающий, схватывающий одним концом, стремя, прямой, булинь, академический, брам-шкотовый, двойной проводник, ткацкий, контрольный, страховочный). Маркировке веревок в бухты.
 - Б) Личная полоса препятствий.
Наименование препятствий: подъём спортивным способом со страховкой (прусика), спуск спортивным способом на само страховке (по системе прусика), траверс (перестежка) склона (перекрестная страховка), переправа в брод, переправа по бревну, переправа по кочкам (болото), переправа

маятником, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, вязание узлов. Установка палаток и снятие палатки, преодоление завала. В) ТПТ (командная полоса препятствий).

Этапы: подъем спортивным способом со страховкой (прусика), спуск спортивным способом на само страховке (по системе прусика), траверс (перестежка) склона (перекрестная страховка), переправа в брод, переправа по бревну, переправа по кочкам (болото), переправа маятником, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, вязание узлов. Установка палаток и снятие палатки, преодоление завала.

Г) КТМ (поход кросс, контрольно-туристский маршрут).

Организация и снятие переправ: навесная переправа, параллельная переправа, подъем, спуск, траверс, бревно, брод. Оказание медпомощи и транспортировка на носилках. Вязание носилок.

Организация и переправа пострадавшего: (спуск, подъем, навесная переправа).

14. Подготовка, проведение путешествия и подведение итогов.

Психологическая подготовка к горному походу.

15. Турслёты и соревнования. Соревнования по туристскому многоборью.

Составная часть Единой спортивной классификации России. Виды соревнований: туртехника по видам туризма, контрольный туристский маршрут (поход кросс), спортивное ориентирование. Конкурсные программы: краеведение, авторской и туристской песни, стенгазет. Охрана природы на территории слёта и в местах проведения соревнований по туристскому многоборью.

Использованная и рекомендуемая литература.

1. К.В. Барбин «Азбука туризма» Москва просвещение 1973г.
2. Вольный ветер №5 1995г. Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью
3. Спортивная Единая классификация 1996-2000г.
4. В.И. Булатов «Туризм и спортивное ориентирование» Москва физкультура и спорт 1987г.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» Москва 1995г.
6. Программа кружка «Юные, горные, туристы-экологи» 7-8 класс автор Э.А. Фогелев.
7. В.И. Курилова «Туризм» учебное пособие для педагогических институтов.
8. Э.Н. Кодыш «Соревнования туристов».
9. «Туристская топография» В.М. Алешин А.В. Серебряков
10. Е.И. Иванов «Судейство соревнований по спортивному по спортивному ориентированию».

Учебный план
начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся
1-й год обучения.

П./Н.	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Понятие о туризме			
2	Значение активного отдыха для организма			
3	Краеведческая характеристика			
4	Правила поведения детей во время прогулок			
5	Организация и проведение пешего похода выходного дня			
6	Охрана природы во время похода выходного дня			
7	Туристское снаряжение			
8	Организация похода выходного дня, организация питания, бивачные работы			
9	Обеспечение безопасности в походах выходного дня			
10	Элементы топографии			
11	Гигиена туриста			
12	Общая физическая подготовка туриста			
13	Специальная техническая подготовка			
14	Конкурсная подготовка туриста			
15	Просмотр видеофильма, фотографий, диапозитивов о туризме, о туристских соревнованиях			
16	Прогулки, экскурсии			
17	Однодневный поход выходного дня			

Учебный план
Начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся
2-й год обучения.

П./Н.	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Туризм как средство физического соревнования			
2	Элементы топографии. Ориентирование.			
3	Организация и проведение многодневного пешего похода. А) цели и задачи похода. Выбор района путешествия. Б) Снаряжение. Групповое и личное. В) Питание. Значение правильности питания. Г) Движение группы по маршруту. Д) Бивачные работы. Охрана природы.			
4	Гигиеническое обеспечение многодневных походов. Доврачебная медицинская помощь.			
5	ОФП (общая физическая подготовка)			
6	Конкурсная подготовка команды			
7	Просмотр фотографий, видеофильмов, диапозитивов о туризме, о соревнованиях.			
8	СФП (специальная физическая подготовка) -вязание узлов -технические этапы (преодоление навесной природы, параллельных перилл, подъема, спуска, траверса, маятника, брода, кочек, движения с альпенштоком, наклонным перилам).			
9	ТПТ (техника пешеходного туризма, класс «Б» Командное преодоление полосы препятствий: навесной переправы, параллельных перилл, подъема, спуска, траверса, маятника, брода, кочек, наклонных перил и т.д.).			

10	Прогулки и экскурсии. Однодневные походы. Походы выходного дня. Многодневные турпоходы. Элементы топографии			
----	---	--	--	--

Учебный план
Начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся
3-й год обучения.

П./Н.	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Массовый туризм			
2	Виды туризма.			
3	Туристско-экскурсионные возможности края			
4	Туристско-краеведческая характеристика			
5	Общая характеристика и туристские возможности района предстоящего путешествия			
6	Топография и ориентирование			
7	Способы геометрических измерений на местности			
8	Снаряжение для похода			
9	Питание в пешеходном и горном походе			
10	Бивак и бивачные работы			
11	Гигиена и доврачебная помощь в походах			
12	Физическая подготовка туристов для походов и соревнований			
13	Техническая подготовка: А) вязание узлов Б) личная полоса препятствий В) Командная полоса препятствий Г) Элементы похода-кросс			

	Д) Подготовка, проведение путешествий и подведение итогов.			
--	--	--	--	--

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5**

Принята:
Решением Педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2023г.

Утверждаю:
И.о. директора МКОУ СОШ №5
Хрипкова С.В.
Приказ № 35/1 от 29.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
спортивно-оздоровительной направленности
Тематическое планирование туристического кружка
«Турист»**

Уровень программы: базовый
Возрастная категория 13-17 лет
Состав группы: 15-18 человек
ID – номер программы в АИС «Навигатор» 6240

Автор программы: переработал
учитель физической культуры
высшей категории
Шнурко Вячеслав Павлович

с.Подлесное, Ставропольский край

2023г.

Утверждено
на педагогическом совете № _____
от 29.08.23г
директор школы:

_____ (Хрипкова С.В.)

Тематическое планирование туристического кружка

№ темы	Наименование темы	дата
1.	Беседа о работе кружка. Значение и виды туризма.	
2.	Особенности проведения походов. Нормативы. Законы туристов.	
3.	Ориентирование. Карта. Топознаки.	
4.	Групповое, личное и специальное снаряжение туриста.	
5.	Стороны горизонта. Устройство и пользование компасом.	
6.	ОФП, кроссовая подготовка, спортивные нормативы.	
7.	Масштаб. Виды масштабов.	
8.	Понятие о технике. Техника командная и личная. Штрафные баллы.	
9.	Обязанности направляющего и замыкающего. Хронометраж движения.	
10.	Правила поведения на коротких привалах. Пользование компасом.	
11.	ОФП, кроссовая подготовка.	
12.	Работа с картой в пути. Страховка и само страховка.	
13.	Устройство и использование палаток.	
14.	Преобразование числовых масштабов в натуральный.	
15.	Штрафные баллы. Техника преодоления препятствий командная и личная.	
16.	Климат, растительность и животный мир родного края.	
17.	Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые родного края.	
18.	Устройство и использование компаса в походе.	
19.	Гигиенические требования к одежде, постели. Посуда туриста.	
20.	Виды естественных препятствий. Маятниковая переправа.	
21.	Правила организации и проведения походов и экскурсий с учащимися.	
22.	Установка и снятие палаток. Устройство и использование.	
23.	Азимут определение азимута на карте и на местности.	
24.	Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.	
25.	Навесная переправа. Личная техника прохождения.	
26.	Движение по ровной и сильно пересечённой местности.	
27.	Азимут определение азимута на карте и на местности.	
28.	ОФП, кроссовая подготовка.	
29.	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий.	
30.	Установка и снятие палаток. Устройство и использование.	
31.	Что такое рельеф на картах. Горизонталь, сечение, отметка и формы рельефа.	
32.	Параллельные перила. Личная техника прохождения.	
33.	Купание в походе. Предупреждение обморожений и переохлаждения в походе.	
34.	Подвижные и спортивные игры с элементами туризма.	
35.	Культура поведения туристов. Значение дисциплины в походах.	

36.

Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые родного края.

на 2023-2024 учебный год

№ темы	Наименование темы	дата
37.	Траверс. Личная техника прохождения.	
38.	Перечень группового и личного снаряжения.	
39.	Определение азимута на заданный ориентир.	
40.	Силовые упражнения с элементами скало лазания.	
41.	Примерный набор продуктов питания.	
42.	Что такое рельеф на картах. Горизонталь, сечение, отметка и формы рельефа.	
43.	Навесная переправа. Личная техника прохождения.	
44.	Определение азимута на заданный ориентир.	
45.	Лазание. Терренкур.	
46.	Значение дисциплины в туризме.	
47.	Уход за снаряжением и его ремонт.	
48.	Определение крутизны склонов.	
49.	Параллельные перила. Личная техника прохождения.	
50.	Расфасовка и переноска продуктов.	
51.	Определение азимута на заданный ориентир.	
52.	Купание в походе. Предупреждение обморожений и переохлаждения в походе.	
53.	План, карта, виды карт. Кроки и описания.	
54.	Траверс. Личная техника прохождения.	
55.	ОФП, кроссовая подготовка.	
56.	Краеведческая подготовка. Исторические памятники родного края.	
57.	Верёвки, палатки, рюкзаки, карабины, спальные мешки их устройство и применение.	
58.	Распределение обязанностей в группе.	
59.	Забор и обеззараживание воды. Водно-солевой обмен.	
60.	Спуск. Личная техника прохождения.	
61.	Пропаганда туризма. Просмотр видеоматериала.	
62.	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам.	
63.	Подвижные и спортивные игры с элементами туризма.	
64.	Правила поведения туриста в лесу, на воде, на заболоченной местности.	
65.	Уход за снаряжением и его ремонт.	
66.	Обязанности топографа группы.	
67.	Навесная переправа. Командная техника прохождения.	
68.	Питание в походе. Меню. Что такое калорийность пищи.	
69.	Содержание походной аптечки. Самоконтроль туриста.	
70.	Силовые упражнения с элементами скало лазания.	
71.	Пользование линейным и числовым масштабом.	
72.	Параллельные перила. Командная техника прохождения.	
73.	Хронометраж движения группы на маршрутах.	
74.	Спускосые устройства, страховочные системы и др. спец. снаряжение.	
75.	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам.	
76.	Лазание. Терренкур.	
77.	Роль туриста в охране памятников истории и культуры края.	

78.	Что такое привал, требования к привалу. Планировка бивуака.	
-----	---	--

2

3

79.	Траверс. Командная техника прохождения.	
80.	Движение группы по азимуту на заданное расстояние.	
81.	ОФП, кроссовая подготовка.	
82.	Работа с картой в пути. Страховка и само страховка.	
83.	Измерение азимутов (направлений) на карте. Транспортир.	
84.	Подъём. Личная техника прохождения.	
85.	Типы костров их назначение. Костровое оборудование.	
86.	Транспортировка пострадавшего.	
87.	Подвижные и спортивные игры с элементами туризма.	
88.	Зарисовка топонимов. Строй, темп, режим, интервал, шаг туриста.	
89.	Навесная переправа. Командная техника прохождения.	
90.	Движение группы по азимуту на заданное расстояние.	
91.	Силовые упражнения с элементами скало лазания.	
92.	Охрана природы. Свёртывание бивуака. Противопожарные меры.	
93.	Проложение по карте маршрута по легенде.	
94.	Параллельные перила. Командная техника прохождения.	
95.	Памятные исторические места. Знаменитые люди края.	
96.	Тактические свойства и виды местности.	
97.	Траверс. Командная техника прохождения.	
98.	Питание в походе. Меню. Что такое калорийность пищи.	
99.	Оказание ПМП. Транспортировка пострадавшего с помощью ПС.	
100.	Хозяйственная и техническая подготовка похода. Документация.	
101.	Спуск, подъём. Командная техника выполнения.	
102.	Движение по дорогам, тропам и без троп.	
	Туристический поход	