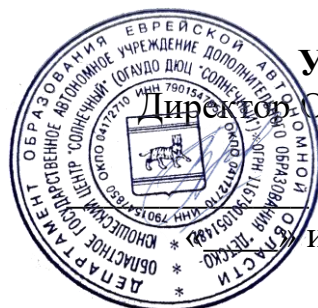


РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
«22» июня 2023 года
протокол № 18



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОГАУДО ДЮЦ
«Солнечный»
В.Г. Хроменко
июня 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА



«Основы туризма»

Туристско-краеведческое направление

возраст обучающихся: 7-18 лет
срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Воронов Кирилл Андреевич
1 год обучения

г. Биробиджан
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	10
Содержание программы:	12
1. Основы туристско-спортивной подготовки	12
2. Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»	14
3. Топография и ориентирование	16
4. Краеведение	18
5. Основы гигиены и оказания первой помощи	19
6. Общая и специальная физическая подготовка	20
Методическое обеспечение программы	22
Литература	24
Календарно-тематическое планирование	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В организации дополнительного образования туризм на протяжении многих десятилетий является для обучающихся увлекательным занятием, наполненным романтикой, позволяющим удовлетворить потребность в познании окружающего мира, неформальном общении со сверстниками, физическом и творческом развитии. Туризм в системе образования – это самый комплексный вид учебно-воспитательного процесса и в то же время один из самых действенных в силу своей демократичности и гуманности.

Туризм – это очень интересный и полезный способ организации досуга обучающихся, обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело. Учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Формирует навыки труда по самообслуживанию, способствует самостоятельности учащихся школьного возраста.

Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях. Принцип «в группе всем есть дело» проводится с первых занятий и реализуется на протяжении всего процесса обучения. Это позволяет:

- разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий;
- повысить мотивацию к занятиям, создать атмосферу творческой самореализации личности;
- воспитать физическую культуру, устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;
- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

В наибольшей мере подходит всем перечисленным условиям такая форма, как «Спортивный туризм». Здесь учащимся предоставляется возможность реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники ощущают независимость от взрослых.

Основной смысл программы «Основы туризма» заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при

благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613 н);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 № 093 242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»);

- Правил соревнований по виду спорта «Спортивный туризм»;

- Правил соревнований по спортивному ориентированию;

- Регламента вида спорта «Спортивный туризм», и другим нормативно-правовым документам, регулирующим туристско-спортивную и краеведческую деятельность в Российской Федерации и в ЕАО.

Актуальность программы в том, что она представляет модернизированный курс первого года занятий основами туристской подготовки и спортивного туризма на этапе базовой подготовки для детей младшего школьного возраста, тем самым предлагая один из вариантов решения задачи вовлечения младших школьников во внеурочные виды деятельности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности формирования у обучающихся интереса к новым для них видам деятельности – пешеходному и спортивному туризму, спортивному ориентированию, краеведению; способствует углублению знаний о культуре здорового образа жизни и развивает физические качества.

Отличительными особенностями данной программы является изменение содержания и количества разделов по сравнению с ранее опубликованными программами. Программа состоит из 6 разделов, посвященных 6 основным направлениям познавательной активности при изучении основ спортивного туризма. Раздел «Основы туристской подготовки» переименован в раздел «Основы туристско-спортивной подготовки» для формирования дифференцированного представления о туризме пешеходном и спортивном.

Современный спортивный туризм развивается в двух направлениях - в группе дисциплин «маршрут» и в группе дисциплин «дистанция». Отличительными особенностями программы является то, что приоритет в занятиях отводится подготовке к соревнованиям в группе дисциплин «дистанция», а именно - к пешеходным дистанциям 1 класса. Изучение учебно-тренировочных маршрутов присутствует в объеме, необходимом для формирования правильного понимания особенностей выполнения технических приемов на пешеходных дистанциях, а также для содействия в развитии физических качеств. В связи с ориентацией на углубленное изучение спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция» в программу введен раздел «Спортивный туризм: дистанция «пешеходная».

Раздел «Топография и ориентирование» присутствует под тем же названием, что и в типовой программе Д.В.Смирнова, и посвящен изучению аналогичных тем.

Раздел «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» переименован в раздел «Основы гигиены и оказания первой помощи», т.к. под доврачебной помощью подразумевается помощь медицинского работника, не являющегося врачом, но обладающего правом на медицинские манипуляции, назначение и использование медицинских препаратов.

Раздел «Зачетные мероприятия», стоящий в типовой программе вне сетки часов, в данной программе отсутствует, так как в каникулярных мероприятиях объективно не может принимать участие вся группа в силу того, что многие учащиеся находятся на семейном отдыхе за пределами населенного пункта.

Зачетными мероприятиями в представленной программе являются контрольные занятия и соревнования по соответствующим темам в течение учебного года. Подготовка к данным мероприятиям осуществляется планомерно в течение всего предшествующего образовательного периода.

Раздел, посвященный изучению основ оказания первой помощи, сокращен, т.к. по действующему законодательству, лица, не являющиеся медицинскими работниками, не имеют права оказывать медицинскую помощь: пользоваться медицинскими препаратами и делать медицинские манипуляции.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» сокращен - за пределы изучения вынесен врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль перенесен в раздел «Основы гигиены и оказания первой помощи», а врачебный контроль из программы удален, поскольку

осуществляется медицинскими работниками вне сетки часов без участия педагога.

Цель программы: всестороннее формирование навыков и качеств юного туриста-спортсмена.

Задачи программы:

обучающие:

- освоение базовых навыков спортивного туризма,
- освоение базовых навыков спортивного ориентирования,
- изучение родного края,
- формирование первичных умений оказания первой помощи при небольших повреждениях и соблюдения санитарно-гигиенических норм;

воспитательные:

- физическое совершенствование обучающихся,
- воспитание бережного отношения к природе,
- воспитание ответственного отношения к выбранной деятельности.

развивающие:

- развитие у обучающихся коммуникативных качеств,
- физическое совершенствование обучающихся.

Данная программа адаптирована к обучающимся в возрасте 7-15, что на год младше по сравнению с типовой. Зачисление на 1 год обучения проводится при условии наличия медицинской справки с отметкой о допуске к занятиям спортивным туризмом и отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям данным видом деятельности.

Предполагается, что систематические занятия по программе будут способствовать приобретению обучающимися знаний о физической культуре и спорте; технике и тактике спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция», основам спортивных походов и путешествий; ориентированию на местности; оказанию первой помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, формированию знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов по спортивному туризму.

Состав объединения дополнительного образования для успешного достижения туристско-спортивных целей и с учетом соблюдения требований безопасности комплектуется согласно действующим типовым нормативам наполняемости учебных групп, в соответствии с уровнем и этапом подготовки обучающихся и составляет от 13 до 17 человек.

Срок обучения по программе составляет 1 учебный год, 40 учебных недель. Учебные часы по программе перераспределены в сравнении с типовой программой, что вызвано необходимостью соответствия возрастным познавательным, физическим и психологическим особенностям учащихся. Общий объем часов, также, как и в типовой программе, составляет 360 часов, из них 76 часа отводятся теоретическим занятиям, 284 - практическим. Объем часов по разделу «Основы туристско-спортивной подготовки» составляет 72 часа (25 - теория, 47 - практика), по разделу «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» - 122 часов (13 - теория, 109 - практика),

«Топография и ориентирование» - 45 часов (15 теория и 30 практика), «Краеведение» - 18 часов (6 - теория, 12 - практика), «Основы гигиены и оказания первой помощи» - 21 час (8 теория и 13 - практика), «Общая и специальная физическая подготовка» - 82 часа (9 теория и 89 практика соответственно).

Календарный учебный график программы подразумевает общий объем учебных часов - 360 часов. Количество учебных недель - 40, по 3 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 3 академических часа по 45 минут каждый, с двумя 5-минутными перерывами. Начало учебного года - 1 сентября, окончание - 26 июня.

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные сборы с круглосуточным пребыванием обучающихся.

Форма обучения по программе - очная.

Занятия с обучающимися проходят в форме урока и лекции - в учебном кабинете (классе), учебно-тренировочного занятия - в спортивном зале, учебно-тренировочных сборах - на специализированном туристско-спортивном полигоне (ДОЛ «Жемчужина»), учебно-тренировочных маршрутах - на природе. Проведение практических занятий по спортивному туризму в связи с природно-климатическими особенностями региона, предполагается преимущественно в закрытых помещениях. Занятия по программе предполагаются преимущественно, но могут быть и индивидуальными - при подготовке конкретных обучающихся к соревнованиям.

В течение периода обучения обучающихся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция» и спортивному ориентированию согласно своему возрасту и спортивной квалификации, в туристских слетах и в краеведческих конкурсах.

Методами обучения при работе с обучающимися по данной программе являются словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный и репродуктивный методы, а также исследовательский и игровой. В качестве методов воспитания выступают стимулирование и мотивация, убеждение и поощрение.

В период занятий создаются условия для активной социальной адаптации обучающихся. За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором базовых знаний, умений и навыков по спортивному туризму, краеведению, основами гигиены, оказания первой помощи и физической культуре.

Планируемый результат программы: освоение обучающимися навыков прохождения пешеходных коротких дистанций 1 класса (этапы «навесная переправа», «спуск», «подъем по стенду с зацепами», «бревно», «маятник», «траверс по зацепам», «траверс по горизонтальным перилам», «параллельные перила», «узлы»), навыков прохождения дистанции спортивного ориентирования по младшей возрастной группе в летнее время

(в дисциплинах «выбор», «заданное направление»), приобретение базовых знаний о природных, исторических и административных особенностях родного края, принципах и приемах соблюдения гигиены, оказания первой помощи при легких повреждениях (неглубоких порезах, мозолях, ожогах и обморожениях 1 степени, легком переохлаждении и перегреве) физическое совершенствование.

К концу учебного года обучающихся должны приобрести поведенческие навыки сотрудничества и взаимопомощи, ответственного отношения к спортивному инвентарю, природоохранной деятельности (соблюдение чистоты в природной среде, утилизация мусора).

Предусматривается педагогическая диагностика способностей, талантов и возможностей обучающихся, определение начального общего уровня физического и функционального развития. Диагностика проводится 2 раза в течение учебного года - промежуточная аттестация, включает в себя пять заданий по общей физической подготовке и прохождение пешеходной дистанции 1 класса (декабрь) и итоговая аттестация (май).

По окончании обучения по данной программе обучающихся могут быть переведены на следующую ступень - зачислены на программу «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные», либо на иную программу, если возраст, знания и учебные навыки обучающихся соответствуют необходимому уровню на момент проведения входящей диагностики по такой программе. В случае, если обучающийся не освоил данную программу в полном объеме по причине пропуска занятий, занятий не с начала учебного года, либо по причине низкой успеваемости, обучающийся с согласия родителя (законного представителя) может быть повторно зачислен на данную программу.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

- **материально-техническое обеспечение программы** комплектуется в соответствии с «Рекомендуемым перечнем учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря» и «Рекомендуемым перечнем личного туристского снаряжения обучающегося»;

- **информационное сопровождение** осуществляется путем обмена информацией через тематические группы в социальных сетях и мессенджерах: текстовой, фото и видеoinформацией (при условии наличия Согласий на обработку и хранение персональных данных);

- **обеспечение безопасности образовательной деятельности** достигается через использование страховочного снаряжения: веревок, касок, страховочных систем, страховочно-спусковых устройств, карабинов, защитных перчаток и рукавиц, матов с толщиной поролона не менее 30 см. (допускается 2 слоя меньшей толщины). При проведении занятий по спортивному туризму рекомендуется привлечение дополнительного педагога для одновременной страховки обучающихся, стартующих в парных забегах;

- **организационное сопровождение** предполагает выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования на специализированные спортивно-туристские полигоны, в лагеря полевого и стационарного типа с

возможностью организации в них дистанций по спортивному туризму и спортивному ориентированию, наличием в них стационарных или мобильных (палатки) помещений для конкурсной программы по оказанию первой помощи и краеведению, спортивных сооружений для общей и специальной физической подготовки (площадки для спортивных игр, шведские стенки, брусья и т.п.). Учебно-тренировочные маршруты по программе организуются в соответствии с возрастом и уровнем подготовки обучающихся - предполагается участие в степенных некатегорийных маршрутах, как на территории домашнего региона, так и за его пределами в зависимости от материально-технических возможностей их организации и проведения;

- *кадровое обеспечение* реализации программы предусматривает привлечение педагогов дополнительного образования, в совершенстве владеющих приемами спортивного туризма и спортивного ориентирования, обладающих знаниями по краеведению и приемам оказания первой помощи и владеющими данными приемами.

При организации поездок на слеты и соревнования рекомендуется привлечение родителей обучающихся в роли помощников руководителя, в качестве сопровождающего лица для своего ребенка к месту проведения выездных мероприятий и обратно.

Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана занятий, содержания программы, перечня оборудования, снаряжения и инвентаря, необходимого для ее реализации, списка рекомендуемой литературы для педагога и обучающихся, перечня форм контроля по программе, списка учебно-методических комплексов, мониторинга результативности обучения, календарно-тематического плана программы, списка использованных источников и литературы.

Вводный курс туристско-спортивной подготовки
Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристско-спортивной подготовки				
1.1	Туризм как вид спорта. Спортивный туризм в России	4	1	3
1.2	Обеспечение безопасности в спортивном туризме	7	3	4
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	21	9	12
1.4	Туристские узлы	24	4	20
1.5	Организация туристского быта	16	8	8
Итого		72	25	47
2. Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»				
2.1	Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция»	3	3	0
2.2	Техника и тактика прохождения технических этапов пешеходной дистанции 1 класса	76	4	72
2.3	Туристские слеты и соревнования	39	3	36
2.4	Туристские узлы	24	4	20
2.5	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации	4	3	1
Итого		122	13	109
3. Топография и ориентирование				
3.1	Карты. Виды карт. Изображение рельефа на местности. Условные знаки топографических и спортивных карт	21	7	14
3.2	Работа с компасом. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	3	1	2
3.3	Измерение расстояний. Способы ориентирования	3	1	2
3.4	Правила соревнований по-спортивному ориентированию. Действия в случае потери ориентировки	18	6	12
Итого		45	15	30
4. Краеведение				
4.1	Родной край, его природные особенности. Туристско-спортивные возможности родного края.	9	3	6
4.2	Родной край, его история. Туристско-экскурсионные возможности родного края.	9	3	6
Итого		18	6	12

5. Основы гигиены и оказания первой помощи				
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм	3	1	2
5.2	Медицинская аптечка туристов-спортсменов	3	2	1
5.3	Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	15	5	10
Итого		21	8	13
6. Общая и специальная физическая подготовка				
6.1	Общая физическая подготовка	26	3	23
6.2	Специальная физическая подготовка	26	3	23
6.3	Основы скалолазания	24	3	21
6.4	Прием контрольных нормативов	6	0	6
Итого		82	9	73
Всего за год		360	76	284

Содержание программы

1. Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Туризм как вид спорта. Спортивный туризм в России

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, развития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (в группе дисциплин «маршрут» и группе дисциплин «дистанция»).

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в спортивном туризме. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива.

Практические занятия

Выполнение тестовых заданий по программе.

1.2. Обеспечение безопасности в спортивном туризме

Дисциплина в спортивном туризме - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила пожарной безопасности, правила поведения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Правила антитеррористической безопасности. Правила поведения туристов в населенном пункте.

Характерные причины травм. Порядок подготовки к занятиям в спортивном зале, на скальном тренажере, на лыжах, на местности. Особенности тренировочного процесса в условиях риска заболевания клещевым энцефалитом. Действия при возникновении опасной ситуации. Правила соблюдения безопасности при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий.

Практические занятия

Тренинги по соблюдению правил безопасного поведения. Решение ситуационных задач по поведению в чрезвычайных ситуациях.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Типы палаток, рюкзаков, спальных мешков, карематов их особенности. Упаковка рюкзака. Оборудование для приготовления пищи: посуда, костровое оборудование, туристские печи. Защитное снаряжение: одежда, обувь, перчатки, верховки,

очки, хобба и др. Снаряжение для зимних походов и соревнований, типы лыж, креплений, лыжной обуви, лыжных палок. Страховочное снаряжение: веревка, альпеншток, треккинговые палки, страховочная система, самостраховка, карабины, страховочно-спусковые устройства. Вспомогательное снаряжение: ролик для движения по навесным переправам, зажимы, жумар.

Практические занятия

Работа со снаряжением, изготовление, ремонт, уход.

1.4. Туристские узлы

Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «схватывающие», «академический», «встречный», «карабинная удавка», «шкотовый», «брамшкотовый», «штык», «серединный проводник», Бахмана и др.

Назначение, свойства и применение узлов. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения.

Практические занятия

Вязание туристских узлов. Крепление веревки к опоре с помощью узлов.

1.5. Организация туристского быта.

Бивачное снаряжение и оборудование для обустройства туристского быта на учебно-тренировочных сборах, в походах, туристических слетах. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, топоры, пилы, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности бивачного снаряжения для зимних походов.

Привалы и ночлеги в полевых условиях. Продолжительность и периодичность привалов на учебно-тренировочном маршруте в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила организации купания.

Значение рационально организованного питания. Варианты организации питания на однодневном учебно-тренировочном маршруте: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд. Организация питания на полевых учебно-тренировочных сборах, 2-3-дневном учебно-тренировочном маршруте, туристическом слете, на соревнованиях.

Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на туристско-спортивных мероприятиях.

Практические занятия

Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению). Организация ночлегов туристской группы в помещениях и в полевых условиях.

Составление меню и списка продуктов для 1-дневного учебно-тренировочного маршрута. Составление меню и списка продуктов для 3-5 дневных учебно-тренировочных сборов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Соблюдение питьевого режима.

2. Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»

2.1. Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция»

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция». Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция»: пешеходные, лыжные, водные, горные. Соревнования личные, в связках и в группе. Длинные и короткие дистанции. Классы дистанций. Ранг соревнований.

Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Специальный допуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Практические занятия

Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом. Действия на старте и финише. Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу на щите информации.

2.2. Техника и тактика прохождения технических этапов пешеходной дистанции 1 класса: личное, в связке, в команде

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа», «опасная зона», «безопасная зона», «исходная сторона этапа», «целевая сторона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1 -го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Организация работы на этапах пешеходных дистанций 1 класса соревнований по спортивному туризму, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика

работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий), в команде. Тактика взаимодействия в команде. Взаимодействие связки на дистанции, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практические занятия

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах).

Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные схемы при возникновении нештатных ситуаций.

Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских соревнованиях. Личное прохождение этапов, прохождение в связке. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций.

Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам ;
- подъем, траверс и спуск по склонам;
- подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;
- переправа через препятствие по бревну с судейскими перилами (до 15 м);
- переправа через препятствие по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через препятствие по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через препятствие с помощью маятника (3-5 м);
- переправа через препятствие маятником с самостраховкой;
- траверс склона по судейским перилам (длина этапа 20-25 м, крутизна склона до 40-50°);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (до 20 м);
- преодоление болота по кочкам;
- преодоление завалов, густого подлеска и поваленных деревьев (до 40 м).

2.3. Туристские слеты

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований.

Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и

оборудования, необходимого для проведения туристского слета и соревнования. Оформление места проведения туристского слета и соревнования.

Виды соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических, краеведческих, медицинских этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования, школы, района, города.

2.4. Действия туриста-спортсмена в аварийной (экстремальной) ситуации

Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий туриста-спортсмена в аварийной ситуации. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся.

Практические занятия

Игры-тренинги по выходу из экстремальной ситуации.

3. Топография и ориентирование

3.1. Карты. Виды карт. Изображение рельефа на местности. Условные знаки топографических и спортивных карт

Понятие «карта». Космические фотоснимки, топографические схемы, физические, топографические, спортивные и военные карты. Карты для спортивного туризма: топографические и спортивные. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты.

Формы земной поверхности. Изображение неровностей на земной поверхности: сущность способа горизонталей, сечение, заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

Понятие о топографических знаках. Группы знаков. Масштабные и внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Условные знаки спортивных карт. Определение сторон света по спортивной карте. Отличительные особенности изображения форм земной поверхности, скал и камней, растительного покрова, гидрографии и болот, искусственных объектов и сооружений на спортивных картах. Технические знаки. Знаки элементов дистанции. Знаки легенд.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Определение форм земной поверхности по карте. Сопоставление изображений рельефа на карте с рельефом на местности. Схематичное изображение рельефа местности.

Диктант на знание знаков топографических и спортивных карт, упражнения на запоминание знаков, игры.

3.2. Работа с компасом. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут

Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо.

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.). Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.3. Измерение расстояний. Способы ориентирования

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения. Виды ориентиров. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения.

Движение по азимуту, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

Упражнения по отбору основных ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Прохождение маршрута, движение по легенде.

3.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия в случае потери ориентировки

Правила и условия организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Правила соревнований, основные разделы. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Легенды контрольных пунктов (КП). Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Старт и финиш соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение сторон горизонта по особенностям природных и антропогенных ориентиров.

Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры.

Практические занятия

Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей группе, соответствия количества КП на карте и в легенде. Работа на старте и финише. Разбор вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки КП).

Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

4. Краеведение

4.1. Родной край, его природные особенности. Туристско-спортивные возможности родного края.

Климат, растительность и животный мир родного края. Рельеф родного края: тип местности, горные системы. Водоемы родного края: реки, озера природные и искусственные. Полезные ископаемые добываемые в регионе. Выдающиеся природные достопримечательности родного края.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. Обозначение области на контурных картах, сопоставление с административной и физико-географической картами.

«Путешествия» по карте: по рекам, по горным системам. Прогулки по ближайшим окрестностям своего населенного пункта.

4.2. Родной край, его история. Туристско-экскурсионные возможности родного края.

История и культура родного края. Коренное население, история освоения. Многонациональность родного края – залог дружбы между народами. Административное деление родного края: районы, крупные

населенные пункты. Транспортные магистрали: автомобильные, речные, железнодорожные и воздушные.

Экономика и культура родного края, перспектива развития. Знаменитые памятники истории и культуры, местонахождение, история возникновения. Знаменитые люди, их вклад в развитие родного края.

История своего населенного пункта: год образования, топонимика, история развития. Наиболее интересные места для экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные).

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

5. Основы гигиены и оказания первой помощи

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и развития физических способностей.

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

Наиболее распространенные травмы в спортивном туризме: перечень, причины, способы профилактики.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики и гигиенических процедур.

5.2 Медицинская аптечка туристов-спортсменов

Групповая медицинская аптечка для оказания первой помощи. Комплектование медицинской аптечки. Средства оказания первой помощи: перевязочные, кровоостанавливающие. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста.

5.3. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего

Травматизм и заболевания в спортивном туризме. Понятие «первая помощь». Первая помощь при различных травмах: переломах, вывихах, кровотечениях. Имобилизация. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Обработка ран, повязки и перевязки.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем и группой на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, карематов и спецполотна.

Способы переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего при переноске по склонам вниз, вверх, по ровной местности, вброд.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему: определение травмы, диагноза, наложение простейших повязок, обработка ранок, ссадин, мозолей. Изготовление носилок, транспортировка условно пострадавшего.

6.Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка

Роль и значение общей физической подготовки в спортивном туризме. Общая физическая подготовка - разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья. Задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Требования к общей физической подготовке в успешном овладении техникой и тактикой туризма.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). Командные спортивные игры: футбол, волейбол и др.

Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Игры на местности.

6.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида спорта. 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. Привыкание к нагрузкам: постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие специальной выносливости: тренировки с грузом: ходьба, кроссовый бег. Подъемы и спуски по лестницам, склонам бегом. Специальные силовые упражнения:

–отягощенные весом собственного тела: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах;

–лазание с грузом по гимнастической стенке, приседания, подъем с грузом по крутому снежному или травянистому склону.

Упражнения на развитие специальной ловкости, без груза и с грузом: ходьба по бревну, камням, кочкам. Упражнения на развитие специальной быстроты: перестежка карабинов и жумаров на скорость, надевание страховочной системы. Упражнения на развитие гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения на растягивание и расслабление мышц.

6.3. Основы скалолазания

Скалолазание в спортивном туризме. Естественный и искусственный скальный рельеф. Индивидуальное лазанье по скальным стенкам.

Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т. д.). Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели, Подъем в распор, трение.

Практические занятия

Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках.

Лазанье по крутонаклонным и вертикальным стенкам высотой до 10 м на верхней страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами в стену» на страховке.

6.4. Прием контрольных нормативов

Практические занятия

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Основы туризма»
Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№	Наименование	Кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
2	Баллоны газовые к горелке	Компл.
3	Горелка газовая	2 шт.
4	Котлы туристские	2 комплекта
5	Клеенка кухонная	2 шт.
6	Коврик теплоизоляционный	Компл.
7	Компостеры для отметки в карте	Компл.
8	Костюм ветрозащитный	Компл.
9	Костюм парадный	Компл.
10	Костюм спортивный беговой	Компл.
11	Лопата саперная в чехле	1 шт.
12	Накидка от дождя	Компл.
13	Номера участников (нагрудные)	Компл.
14	Палатка туристическая каркасная	3 шт.
15	Перчатки рабочие	Компл.
16	Пила двуручная в чехле	1 шт.
17	Посуда для приготовления пищи	Компл.
18	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
19	Ремонтный набор	Компл.
20	Рукавицы костровые	Компл.
21	Спецполотно для носилок	1 шт.
22	Стол�ы складные	Компл.
23	Стульчики складные	Компл.
24	Таганок костровой	2 шт.
25	Тент хозяйственный	1 шт.
26	Термос (1 л)	2 шт.
27	Фляги для питьевой воды	2 шт.
28	Фонари налобные	На каждого обучающегося
Специальное снаряжение		
1	Веревка основная (60м)	10 шт
2	Веревка вспомогательная (30 м)	5 шт.
3	Жумары	Компл.
4	Карабины туристский стальной (с классической муфтой)	Компл.
5	Карабины туристский дюралевый (с классической муфтой)	Компл.

6	Карабины туристский дюралевый (автомат)	Компл.
7	Каска защитная	Компл.
8	Коврик туристский	Компл.
9	Полиспаст	2 шт.
10	Решнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
11	Система страховочная	Компл.
12	Спальник	На каждого обучающегося
13	Тросик костровой	2 шт.
14	ФСУ	Компл.

Литература, рекомендуемая для педагогов

1. Аксельрод А.Ю. Скорее скорой. Пособие по оказанию первой медицинской помощи./А.Ю. Аксельрод. - Москва: «Медицина», 1990-80 с.
2. Буйлова Л.Н., Кагрина З.А., Филатова М.Н., Попова И.Н. Развитие личности в системе дополнительного образования и внеурочной деятельности. – М.: ООО «НОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ», 2014. - 120 с.
3. Вертышев Александр. Выбираем беговые лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази. [Электронный ресурс]./ А.Вертышев. // Журнал «Лыжный спорт». URL: <https://www.skisport.ru/articles/read/64609/>.
4. Жмыхова Наталия Анатольевна. Быстрота как физическое качество и методы ее развития.[Электронный ресурс]. /Н.А.Жмыхова. //Социальная сеть работников образования nsportal.ru. 2014. URL: <http://https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/30/bystrota-kakfizicheskoe-kachestvo-i-metody-ee>
5. Как выбрать альпинистскую каску? И правильный уход за ней. [Электронный ресурс]./^ро11иа. URL: <http://4sport.ua/articles?id=11702>
6. Как правильно собрать рюкзак. [Электронный ресурс].//Выбор туриста. URL: <http://vyborturista.ru/kak-pravilno-sobrat-rjukzak/>
7. Карабин (устройство). [Электронный ресурс]. //Википедия. Свободная энциклопедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Карабин_\(устройство\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Карабин_(устройство))
8. Карта (схем) мышц тела человека. [Электронный ресурс]. //Тело человека. Массаж и растяжка мышц, избавление от боли, оздоровление, гимнастика. URL:<http://svoistva-tela.ru/html/myshtsy-tela-cheloveka.html>

Литература, рекомендуемая для обучающихся

1. Административная карта Кемеровской области. [Электронный ресурс].URL: https://doc4web.ru/uploads/files/18/17544/hello_html_4224ff62.jpg
2. Вертышев Александр. Выбираем беговые лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази. [Электронный ресурс]./ А.Вертышев. // Журнал «Лыжный спорт». URL: <https://www.skisport.ru/articles/read/64609/>.
3. История Кузбасса. /отв. Ред.Н.П.Шуранов. - Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006 - 360 с.
4. Колесникова Л.В.: Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика./ Л.В.Колесникова. - Новокузнецк: Издательство ИПК, 2001 г. - 72 с.
5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.: Уроки ориентирования. /Ю.С.Константинов, О.Л.Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005 - 328 с., илл.
6. Личное снаряжение туриста. [Электронный ресурс]. // znaytovar.ru. URL:<http://www.znaytovar.ru/s/Lichnoe-snaryazhenie-turista.html>
7. Походные кухонные принадлежности. [Электронный ресурс]. //На речных перекатах. URL: <http://naperekate.narod.ru/nature303.html>

8. Техника и тактика туристских соревнований. [Электронный ресурс]. 2013. URL: <http://kzbydocs.com/docs/3584/index-119648-5.html>
9. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000. [Электронный ресурс]. /INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION 2000. Пер. с англ.: А Глушко, подготовка к печати: В.Глушко. URL: <http://www.moscompass.ru/news/rules/isom2000/>
10. Цветкова И.В.: Туристам. Книжка - раскраска и книжка – подсказка тмаленьким любителям путешествий. / И.В. Цветкова. - Центр детско юношеского туризма Российской Федерации. - 14с.
11. Шорский сборник. Отв. ред. В.М.Кимеев. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1994.-284 с

**Календарно-тематический план занятий
объединения «Основы туризма»**

№	Сентябрь			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	01.09	Информация о работе объединения, ТБ при проведении занятий в помещении, на улице, анкетирование	3	Инструкция по ТБ.
2	04.09	Группа узлов для связывания веревок. Требования к веревкам.	3	
3	06.09	Группа опорных узлов Бухтовка и маркировка веревки	3	
4	08.09	Группа вспомогательных узлов Виды карабинов	3	
5	11.09	Вязка узлов и применение их по назначению Правила пользования карабинами	3	
6	13.09	Назначение и применение карабинов Закрепление изученных узлов	3	
7	15.09	Зачет: Узлы. Работа с веревкой Работа с карабинами	3	
8	18.09	Личное прохождение этапов Отработка скорости завязывания узлов	3	
9	20.09	Организация самостраховки при личном прохождении этапов	3	
10	22.09	Отработка скорости движения на этапе навесная переправа	3	
11	25.09	Правила ТБ при личном прохождении этапов	3	
12	27.09	Правила перестежки в ОЗ Закрепление изученных узлов	3	
13	29.09	Отработка скорости перестежки в ОЗ	3	
Итого часов за сентябрь:			39	

№	Ноябрь			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	01.11	Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.	3	
2	03.11	Дистанция-пешеходная, Дистанция-пешеходная-группа	3	
3	06.11	Групповое снаряжение для похода, требования к нему. Уход за групповым снаряжением.	3	
4	08.11	Список личного и командного снаряжения для похода	3	
5	10.11	Поход выходного дня: Приготовление пищи на костре	3	
6	13.11	Работа над отчетом о походе ОФП (Игры с мячом)	3	
7	15.11	Отличия топографической карты от спортивной карты Работа с картами различного масштаба.	3	Спортивные карты
8	17.11	ОФП(Упражнения в парах) Спортивные карты	3	
9	20.11	Отработка дистанции-пешеходная 2-3 класс	3	
10	22.11	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму. Прохождение дистанции-пешеходная-связка	3	
11	24.11	ОФП(Эстафета) Отработка скорости перестежки в ОЗ	3	
12	27.11	Организация командной страховки и самостраховки	3	
13	29.11	История заселения ЕАО. ОФП	3	
Итого часов за ноябрь:			39	

№	Декабрь			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	01.12	Командная страховка, способы ее организации Прохождение дистанции-пешеходная-связка	3	
2	04.12	ОФП (Силовая подготовка) Подготовка к соревнованиям по скалолазанию изучение трасс	3	
3	06.12	Отработка скорости движения по этапу «Подъем по стенду с зацепами»	3	
4	08.12	ОФП (Эстафета) Занятия на скалодроме лично	3	
5	11.12	ОФП(Игры с мячом) Командная страховка. Способы организации	3	
6	13.12	Отработка скорости на этапе подъем по стенду с зацепами	3	
7	15.12	ОФП (Общеразвивающие упражнения) Подведение итогов соревнований по скалолазанию. Разбор ошибок.	3	
8	18.12	Прохождение дистанции-пешеходная 2-3 класс Отработка отдельных блоков	3	
9	20.12	Тактика прохождения дистанций Работа над уменьшением времени прохождения этапов	3	
10	22.12	Подведение итогов первенства Хабаровского края по спортивному туризму Работа над ошибками	3	
11	25.12	Знакомство с Регламентом по спортивному туризму Наведение навесной переправы группой	3	
12	27.12	Зачет: ОФП (Подтягивания, отжимания, пресс) Контрольное прохождение дистанции – пешеходная	3	
13	29.12	ОФП (Новогодняя эстафета) Итоги первого полугодия	3	
Итого часов за декабрь:			39	

№	Январь			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	10.01	ОФП. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	3	
2	12.01	ОФП. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса.	3	
3	15.01	Условные знаки спортивных карт	3	
4	17.01	Классификация условных знаков Обозначение объектов местности	3	
5	19.01	Тактико-техническая подготовка по ориентированию	3	
6	22.01	Определение азимута на ориентир, азимут по карте.	3	
7	24.01	Движение по азимуту.	3	
8	26.01	На основании карты, изобразить местность	3	
9	29.01	Сличение карты с местностью	3	
10	31.01	Прохождение дистанции-пешеходная 2-3 класс	3	
Итого часов за январь:			30	

№	Февраль			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	02.02	Профилактика опасностей и травм в походе	3	
2	05.02	Организация бивуачных работ. ОФП	3	
3	07.02	Простейшие способы переноски пострадавшего.	3	
4	09.02	Оказание первой помощи при травмах	3	
5	12.02	Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов	3	
6	14.02	Учебно-тренировочный поход	3	
7	16.02	ОФП. Работа в связках	3	
8	19.02	Последовательность командных действий при работе на технических этапах.	3	
9	21.02	Командное прохождение технических этапов	3	
10	26.02	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий ОФП	3	
11	28.02	Организация командной страховки. Работа в связках.	3	
Итого часов за февраль:			33	

№	Март			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	01.03	ОФП (Эстафета со снаряжением) Командное прохождение блок этапов	3	
2	04.03	Отработка скорости передвижения по этапу группой	3	
3	06.03	Подготовка к соревнованиям. Разбор дистанций, тактики.	3	
4	11.03	Первенство ДЮЦ по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (Дистанция – пешеходная)	3	
5	13.03	Первенство ДЮЦ по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (Дистанция – пешеходная - связка)	3	
6	15.03	Подведение итогов соревнований, разбор ошибок. ОФП(Футбол)	3	
7	18.03	Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт.	3	
8	20.03	ОФП (Развитие скоростных качеств) Отработка скорости движения на этапах	3	
9	22.03	Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные	3	
10	25.03	Поход выходного дня: Выбор места для бивуака, костра, установки палатки	3	
11	27.03	Итоги похода. Работа над ошибками ОФП (Волейбол)	3	
12	29.03	Соревнования внутри объединения дистанция – пешеходная	3	
Итого часов за март:			36	

№	Апрель			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	01.04	ОФП. (Игровая тренировка) Развитие выносливости при работе со снаряжением	3	
2	03.04	Способы маркировки и переноски веревки	3	
3	05.04	Отработка движения по Наклонной навесной переправе вверх и вниз	3	
4	08.04	Командное прохождение Этапа навесная переправа	3	
5	10.04	ОФП (Развитие скорости) Способы ориентирования на местности	3	
6	12.04	Правила оказания первой помощи пострадавшему с переломом ног	3	
7	15.04	Типы костров, их назначение. Требования по экологии.	3	
8	17.04	Игра краеведческое ориентирование	3	
9	19.04	Составление отчета по краеведческому ориентированию	3	
10	22.04	ОФП. (Волейбол) Работа на скалодроме	3	
11	24.04	Подготовка к соревнованиям изучение карты района соревнований	3	
12	26.04	Участие в первенстве ЕАО по спортивному ориентированию	3	
13	29.04	Командное прохождение блок этапов	3	
Итого часов за апрель:			39	

№	Май			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	03.05.	Участие в Чемпионате Хабаровского края.	3	
2	06.05	Эстафета посвященная 9 мая	3	
3	08.05	Подготовка к тур. Слету. Ремонт оборудования, подготовка дистанций.	3	
4	10.05	Способы организации и снятия перил навесной переправы	3	
5	13.05	ОФП(Развитие силы) Сбор и транспортировка оборудования на поляну слета	3	
6	15.05	Подготовка к итоговой аттестации	3	
7	17.05	Туристский слет. Прохождение дистанций – пешеходная, пешеходная – группа	3	
8	20.05	Подведение итогов слета. Отбор в сборную	3	
9	22.05	Итоговая аттестация	3	
10	24.05	ОФП (Интервальная тренировка) Движение по искусственному рельефу	3	
11	27.05	ОФП. Работа в связках	3	
12	29.05	Организация командной страховки и самостраховки	3	
13	31.05	Работа на скалодроме	3	
Итого часов за май:			39	

№ п/п	Июнь			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	03.06	ОФП (Эстафета со снаряжением) Командное прохождение блок этапов	3	
2	05.06	Отработка скорости передвижения по этапу группой	3	
3	07.06	Оказание первой помощи при травмах. СФП	3	
4	10.06	Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход.	3	
5	14.06	Классификация условных знаков: масштабные, немасштабные, линейные, точечные, площадные. Обозначение объектов местности условными знаками.	3	
6	17.06	Тактико-техническая подготовка по ориентированию. Тренировочный старт.	3	
7	19.06	Прохождение дистанции-пешеходная 2-3 класс Отработка отдельных блоков	3	
8	21.06	Тактика прохождения дистанций Работа над уменьшением времени прохождения этапов	3	
9	24.06	Подведение итогов года. Награждение лучших обучающихся. Вручение сертификатов	3	
Итого часов за июнь:			27	
Итого часов за год			360	