

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
Протокол №22 от 17.06.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГАУДО ДЮЦ
«Солнечный»
В.Г. Хроменко
» _____ 2024 г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Азбука туризма»



Туристско-краеведческое направление

возраст обучающихся: 8 - 18 лет
срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Курганская Елена Александровна

1 год обучения

г. Биробиджан
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Азбука туризма» была составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации к программам дополнительного образования: Письмо от 11 декабря 2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Адресат программы.

Программа рассчитана на разнополых обучающихся в возрасте 8 - 18 лет проявляющих интерес к туризму, физической культуре и краеведению.

Объём и срок реализации программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет - 360. Срок программы – 1 год. Программа реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время. Форма обучения по данной программе – очная.

Актуальность программы.

Самодетельный пешеходный туризм - трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает школьников переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит к бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени. Сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Своевременность и современность программы.

Воспитывая в младших школьниках самостоятельность, педагог помогает решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Ведь позднее у школьника возникнет потребность ощущать себя взрослым, и зависимость от других всё больше станет тяготить его. Подросток будет стремиться освободиться от статуса зависимого малыша и утвердить себя в качестве взрослого. С имеющимися же за спиной пережитым опытом самостоятельности ему легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст.

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни и привлечение воспитанников к систематическим занятиям пешеходным туризмом; укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развитие воспитанников.

Задачи программы:

Обучающие:

- Развитие способностей учащихся посредством туристско-краеведческой деятельности в процессе изучения основ туризма.

- Овладение основными туристско-спортивными – техническими, тактическими, туристско-бытовыми, походно-спортивными навыками;

- Сформировать знания техники безопасности;

Развивающие:

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

Воспитательные:

- Привитие интереса к занятиям спортивным туризмом;
- Воспитание высоких морально-этических и волевых качеств;

Планируемые результаты освоения Программы:**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса « туризм », общего Федерального государственного образовательного стандарта направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты :

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни : усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях , угрожающих жизни и здоровью людей , правил поведения на транспорте и на дорогах ;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по мини-футболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетической культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;

- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;

- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им

помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке ;

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями ;

- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию, телосложению и правильной осанки ;

- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности ;

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культуре ;

- Способность осуществлять судейство соревнований по мини-футболу;

В области физической культуры:

- Способность отбирать физические упражнения , естественные силы природы гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью;

- Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленностью ;

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей ;

Зачет по программе:

Зачетным мероприятием станет участие обучающихся в Областном туристском слете обучающихся (май), промежуточная и итоговая аттестация представлена в виде сдачи нормативов ОФП, по 5 дисциплинам (прыжок в длину, вис на перекладине, отжимания, пресс, челночный бег) и туристской полосы препятствий, в которую будут входить 3 блока (1- подъем по наклонной навесной – спуск, 2- подъем по скалодрому с зацепами – спуск, 3- подъем по перилам – спуск по наклонной навесной).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«Азбука туризма»

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	-	2
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	-	4
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	8	-	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	6	-	6
1.5.	Питание в туристском походе	10	-	10
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	12	-	12
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	-	6
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	10	2	8
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	8	-	8
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	4	-	4
Итого часов по разделу:		76	4	72
2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника				
2.1.	Обязанности туриста-проводника	12	2	10
2.2.	Земля и карта	12	2	10
2.3.	Топографическая и спортивная карты	12	2	10
2.4.	Компас, работа с компасом	10	2	8
2.5.	Измерение расстояний	20	2	18
2.6.	Способы ориентирования	12	2	10
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	12	2	10
2.8.	Соревнования по ориентированию	10	-	10
Итого часов по разделу:		100	14	86
3. Краеведение				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	40	28	12
3.2.	Изучение района путешествия	14	10	4
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	14	10	4
Итого часов по разделу:		68	48	20
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	5	1	4
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	5	1	4
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	5	1	4

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4
Итого часов по разделу:		20	4	16
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	-	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	-	2
5.3.	Общая физическая подготовка	40	-	42
5.4.	Специальная физическая подготовка	24	-	24
Итого часов по разделу:		68	-	68
6. Факультативные занятия				
Туристская песня, самодеятельная песня, ОБЖ, изготовление снаряжения		28	10	18
Итого часов по разделу:		28	10	18
ИТОГО за период обучения:		360	56	268

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«Первые шаги в туризме»

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

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

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы,

карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

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.

Практические занятия: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по

развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия: Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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 в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и

тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).
Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы.
Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия: Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково–спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия: Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия: Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Обязанности туриста-проводника

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Рассказ о знаменитых проводниках в художественной литературе: Дерсу Узала (В. Арсеньев), Улукиткан (Г. Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического

материала в отчете о походе после его завершения.

Практические занятия: Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

2.2. Земля и карта

Форма и размеры Земли. Что такое уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

Практические занятия: Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

2.3. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.4. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия: Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.8. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности

занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия: Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия: Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия: Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия: Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием

занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики: Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной

крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения: Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание: Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку,

броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Список литературы

1. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. – М.: ФЦДЮТиК, Международная общественная организация «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова», 2018.
 2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) - М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015.
 3. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». – Москва, 2015.
 4. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. - М., ФСО России, 2013.
 5. Ильин Е.П., Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012.
 6. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». – Москва, 2015.
 7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно – методическое пособие-2-е изд., - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
 8. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
 9. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Спортивная картография- Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
 10. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Москва, Санкт-Петербург: - «Невский Фонд», 2005.
 11. Константинов Ю.С., О.Л. Глаголева. Уроки ориентирования: Учебнометодическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК , 2005.
 12. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2004.
- Интернет ресурсы:**
1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ;

2. <http://www.tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма России;
3. <http://beltur.ucoz.ru/>- сайт муниципального бюджетного учреждения

Календарно-тематический план занятий объединения «Азбука туризма»

Сентябрь			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
03.09	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму, знакомство со снаряжением.	3	Инструкция по ТБ.
05.09	История развития туризма. Понятие техники безопасности. ТБ в походе и на занятиях.	3	
07.09	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы.	3	
10.09	Требования к месту бивака: комфортность, безопасность. Кросс 3 км. Прыжки в длину.	3	
12.09	Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного походов.	3	
14.09	ОФП. Спортивные игры.	3	
17.09	Опасности в туризме: Действия в экстренных ситуациях.	3	
19.09	Норма закладки продуктов. Скоростной бег с низкого старта.	3	
21.09	Узлы. Форма и размеры Земли. Скалодром.	3	
24.09	Разбор ошибок на скалодроме. Техника безопасного прохождения.	3	
26.09	Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.	3	
28.09	ОФП. Туристическая эстафета.	3	
	Итого часов за сентябрь:	36	

Октябрь			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
01.10	Организация бивака в безлесной зоне. Упражнения на скалодроме.	3	
03.10	Общие требования к снаряжению: прочность, безопасность. Кросс 5 км.	3	
05.10	Туристская эстафета с использованием скалодрома.	3	
08.10	Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.	3	
10.10	Природоохранная работа.	3	
12.10	Особенности организации туристского быта, привалов ночлегов в туризме в зависимости от времени года.	3	
15.10	Упражнения на скалодроме.	3	
17.10	Определение масштаба карты при отсутствии данных.	3	
19.10	Географическое положение города Биробиджан. ОФП.	3	
22.10	Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа.	3	
24.10	Организация траверса на скалодроме.	3	
26.10	Карта соревнований.	3	
29.10	Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.	3	
31.10	Растительный покров, высотная зональность ЕАО. ОФП	3	
ИТОГО часов за октябрь		42	

Ноябрь			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
02.11	Практика сбора и разбора палатки: летняя, зимняя.	3	
05.11	Прохождения этапов соревнований.	3	
07.11	Природоохранная работа. Законы по природоохране.	3	
09.11	Скалодром. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.	3	
12.11	Особенности подготовки похода в лыжном туризме. Футбол.	3	
14.11	Техника 2 класса дистанции. Контрольные пункты и сроки движения группы	3	
16.11	Старение карты. Упражнения на равновесие.	3	
19.11	Упражнения на скалодроме. Крутизна склонов и заложение. Микрорельеф	3	
21.11	Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов.	3	
23.11	Разбор 1,2 дистанции пешеходная – личная.	3	
26.11	Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию	3	
28.11	Спортивные игры.	3	
30.11	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Прохождение этапов 1 класса.	3	
ИТОГО часов за ноябрь		39	

Декабрь			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
03.12	Правила безопасности при работе с газовыми горелками, оборудование места работы с ними.	3	
05.12	Упражнения на скалодроме. Особенности личного и общественного снаряжения в горном туризме.	3	
07.12	Чтение карты и составление схем	3	
10.12	Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.	3	
12.12	Построение профиля маршрута.	3	
14.12	Подгонка личного снаряжения. Прохождение трас на скалодроме.	3	
17.12	Подготовка к соревнованиям - первенству по скалалазанию.	3	
19.12	Техника безопасности на соревнованиях. ОФП	3	Инструкция по ТБ
21.12	Промежуточная аттестация.	3	
24.12	Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.	3	
26.12	Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномеры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.	3	
28.12	Спортивные игры.	3	
31.12	Новогодний вечер.	3	Инструкция по ТБ
ИТОГО часов за декабрь		39	

Январь			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
09.01	Правила ТБ на занятиях и соревнованиях. ЕАО в период ВОВ.	3	
11.01	Подготовка к походу: определение цели и района похода, распределение обязанностей в группе.	3	
14.01	Организация страховки. Основные ошибки при ее организации. ОФП	3	
16.01	Сведения о прошлом ЕАО. Памятники истории и культуры. Зачет по основным узлам.	3	
18.01	Применение основных узлов в походах и на занятиях. Эстафета.	3	
21.01	Практическое занятие: измерение своего среднего шага. Скалодром.	3	
23.01	Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Офп.	3	
25.01	Два варианта организации питания в однодневном походе. Дистанция пешеходная – связка.	3	
28.01	Уборка места лагеря перед уходом группы. Кросс	3	
30.01	Спортивные игры.	3	
ИТОГО часов за январь		30	

Февраль			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
01.02	Малогобаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света. Упражнения с сопротивлением.	3	
04.02	Особенности подготовки снаряжения в спелеотуризме. Упражнения на скалодроме.	3	
06.02	Организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.	3	
08.02	Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке.	3	
11.02	Особенности организации питания. Расчет калорийности дневного рациона.	3	
13.02	Измерение температуры, пульса, артериального давления. Бег «в мешок».	3	Инструкция по ТБ.
15.02	Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга.	3	
18.02	Старение карт, изменения, происходящие на местности.	3	
20.02	Особенности ориентирования в сложном походе.	3	
22.02	Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе.	3	
25.02	Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети.	3	
27.02	ОФП. Спортивные игры.	3	
ИТОГО часов за февраль		36	

Март			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
01.03	«Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов.	3	
04.03	ОФП. Упражнения на гибкость.	3	
06.03	Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.	3	
11.03	Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.	3	
13.03	Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований. Упражнения с предметами.	3	
15.03	Карты с различными формами рельефа. Упражнения на развитие гибкости.	3	
18.03	Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт.	3	
20.03	Знаменитые земляки, их роль в истории ЕАО. История города Биробиджана.	3	Инструкция по ТБ.
22.03	Действия проводника в случае потери ориентировки	3	
25.03	Подготовка к походу. Ремонт инвентаря. Техника безопасности в походе.	3	
27.03	Переправа по бревну через овраг. Навесная переправа. Организация спуска.	3	
29.03	Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Упражнения со штангой.	3	
ИТОГО часов за март		39	

Апрель			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
01.04	Ремонт и сдача инвентаря ОФП: спортивные игры.	3	
03.04	Основные направления: на стороны горизонта. Скалодром.	3	
05.04	Климат, растительность и животный мир ЕАО. Дистанции пешеходная.	3	
08.04	Условные знаки спортивных карт.	3	
10.04	Подготовка к соревнованиям, изучение района старта.	3	
12.04	Спортивные игры.	3	
15.04	Подведение итогов соревнований: разбор дистанций, анализ ошибок.	3	
17.04	Организация этапов наклонная навесная – спуск. ОФП.	3	
19.04	Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.	3	
22.04	Действия в случае потери ориентировки.	3	
24.04	Эстафета дистанция пешеходная – группа.	3	
26.04	Безопасное движение группой, в условиях снегопада.	3	
29.04	Туристская эстафета.	3	
ИТОГО часов за апрель		39	

Май			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
01.05	Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Кросс	3	
03.05	Пешеходная – связка. Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте	3	
06.05	Скалодром. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.	3	
08.05	Оценка состояния снежного покрова. Упражнения на равновесие.	3	
13.05	Подготовка к областному слету учащихся.	3	
15.05	Требования к месту бивака: комфортность.	3	
17.05	ОФП: упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	3	
20.05	Эстафета. Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.	3	Инструкция по ТБ.
23.05	Итоговая аттестация.	3	
24.05	Скоростной бег на короткие дистанции с высокого старта.	3	
27.05	Подвижные игры и эстафеты.	3	
29.05	Подведение итогов соревнований: разбор дистанций, анализ ошибок.	3	
31.05	Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Рыбалка, сбор ягод, грибов	3	
ИТОГО часов за май		39	

Июнь			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
01.06	Общая физическая подготовка группы.	3	
04.06	Скалодром. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перендикуляров, поляпный способ.	3	
06.06	Прохождение этапов соревнований.	3	
08.06	Наведение навесной переправы, спуска и подъема с использованием снаряжения.	3	
11.06	Спортивные игры	3	
13.06	Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.	3	
15.06	Подведение итогов года.	3	
ИТОГО часов за июнь		21	
Итого часов по программе		360	