

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Тарасовский Дом детского творчества**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета протокол № 1
« 31 » августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУДО

Тарасовского Дома детского
творчества

Т.И. Хлопонина

Приказ № 143

« 31 » августа 2018 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»
для детей 8-16 лет**

Срок реализации программы: 3 года

Педагог дополнительного образования: Мещеряков Альберт Николаевич.

п. Тарасовский
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1) Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами**:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- распоряжением правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014 г. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Федеральным Законом от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации";
- приказом Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом Минобразования Ростовской области № 115 от 01.03.2016 г. «Региональные рекомендации к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам».

2) **Направленность программы.** Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

3) **Вид программы.** Программа является модифицированной.
Уровень - базовый.

4) **Новизна программы.** Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована, прежде всего, под календарь мероприятий по спортивному туризму и спортивному ориентированию в Ростовской области, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к стартам, а это позволяет более качественно подготовить обучающихся и достичь более высоких результатов в спортивном туризме.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

5) **Актуальность** программы заключается в том, что занятия активным туризмом, реализуя стремление обучающегося к познанию себя и окружающей среды, могут стать мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

Туризм, как один из популярных видов отдыха, является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий

эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют обучающимся возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Дети приходят в детское объединение, ожидая многого. Важно дать им не только новые знания и компетенции, но и помогать реализовать их интересы. В программе юный турист многоборье большое внимание уделяется как теоретической, так и практической подготовке. Обучение азам спортивного туризма начинается задолго до выхода на местность (в лес), так как с помощью теоретических знаний, применяемых в дальнейшем на практике и отработанных до навыка, появляется возможность успешного продвижения вперед и достижения поставленных целей.

В туристской деятельности происходит интеграция таких основных аспектов воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

6) Педагогическая целесообразность прослеживается на протяжении всего учебного процесса: обучающиеся получают дополнительные знания по ОБЖ, географии, биологии, физкультуре и т.д.

Наряду с этим они приобретают практические навыки по оказанию первой доврачебной помощи, умению ориентироваться на местности.

При реализации программы повышается психологическая защищённость обучающихся от агрессивной внешней социальной среды, они становятся коммуникативными, способными реализовать свой потенциал.

Расширяется их социальный опыт.

Программа адаптирована с учётом региональных и местных условий.

7) Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

8) Программа решает следующие задачи:

• **обучающие:**

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

- обучение и повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму на дистанции - пешеходной, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам.

• **развивающие:**

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;

- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся.

- **воспитательные:**
 - формирование бережного отношения к природе;
 - воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
 - обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

9) Адресат программы. Программа «Юный турист» рассчитана на детей 8-16 лет. Группы формируются в начале учебного года на базе школ поселка на бесплатной основе. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортом.

Наполняемость групп соответствует годам обучения:

1 год-15 человек

2 год- 15 человек

3 год- 12 человек

10) Объем программы.

Время, отведенное на обучение в первый-144 часа, второй и третий год, составляет по 216 часов. Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику.

Программа состоит из двух разделов: первый год обучения – 1-ый раздел (ознакомительный), со второго по пятый годы обучения – 2-ой раздел (более углублённый и расширенный).

Продолжительность занятий по годам обучения:

Год обучения	Продолжительность занятий на базе школы	Периодичность в неделю	Занятия на местности, соревнования, мероприятия	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	2 часа	2 раза	2 часа	4 часа	144
2 год обучения	2 часа	2 раза	2 часа	6 часов	216
3год обучения	2 часа	2 раза	2 часа	6 часов	216

11) Формы организации образовательного процесса и режим занятий.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы:

- рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция (словесные);
- просмотр фотографий, видеофильмов, работа со схемами, плакатами (наглядные);
- тренировки, полигоны, походы, зачетные занятия, соревнования, учебно-тренировочные сборы (практические). Занятия на базе школы проводятся в спортивном зале (практические занятия) и классе (теоретические занятия). В выходные дни занятия проводятся на местности или в спортивном зале.

12) Ожидаемые результаты реализации программы.

1. Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как к основным ценностям в жизни человека;
- интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края;
- туристические умения и навыки.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- туристско-краеведческого мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах поведения в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

2. Предметные

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристической подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе.

3. Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

-адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

-следовать на занятиях инструкциям учителя;

-вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

-понимать цель выполняемых действий;

-правильно оценивать выполненные задания;

-самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

-первоначальным туристическим умениям и навыкам;

-работать индивидуально и в группе;

-беречь и защищать природу.

4. Познавательные**Обучающиеся научатся:**

-понимать и «читать» простейшие топографические знаки;

-работать с «Кодексом туриста»;

-различать понятия: здоровье человека, физическая культура, туризм и краеведение; физические упражнения, турист, туристическая группа;

-определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;

-различать виды туристической деятельности;

-характеризовать основные физические качества.

5. Коммуникативные**Обучающиеся научатся:**

-отвечать на вопросы и задавать вопросы;

-выслушивать друг друга;

-рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Обучающиеся получают возможность научиться:

-рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;

-различать виды туризма, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;

-безопасному поведению во время занятий в природной среде;

-участвовать в походах.

Ожидаемые результаты 1 года обучения***Обучающиеся должны знать:***

- Основные сведения о туризме. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности. Основные задачи туристского объединения. Законы, правила нормы поведения юных туристов.

- Опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Ядовитые грибы, растения.

- Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематические занятия спортом.

- Состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке; назначение и дозировку препаратов; состав личной аптечки.

- Правила оказания первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах. Способы обеззараживания воды. Профилактика пищевых отравлений. Как избежать ожогов и отморожений. Правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, ранениях, нагноениях. Правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах; признаки данных травм. Способы транспортировки; определение способа транспортировки пострадавшего.

- Санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви. Действия при обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде. Правила оказания первой медицинской помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

- Перечень личного и группового снаряжения и требования, предъявляемые к нему.

- Устройство и порядок установки палаток. Правила поведения в палатке.

- Основные типы костров и их назначение; правила разведения костра; требования к выбору места для костра; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём; требования по экологии.

- Перечень костровых приспособлений, варочной посуды, кухонных принадлежностей и требований к ним. Меры безопасности при подвеске варочной посуды и работе с топором.

- Состав и назначение ремонтного набора; способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.

- Основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.

- Оформление топокарты; отличия между географическими и топографическими картами. Значение топокарт для туристов. Виды масштабов топокарты.

Обучающиеся должны уметь:

- Ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнить комплекс упражнений утренней зарядки.

- Подобрать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; применять медицинские препараты.
- Оказать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; произвести обеззараживание воды; обработать раны, наложить повязку, кровоостанавливающий жгут; оказать первую доврачебную помощь; правильно наложить шину из подручных материалов.
- Оказать помощь при возникновении потертостей, мозолей, опрелостей; подбирать обувь и одежду для тренировок и походов.
- Изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.
- Составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.
- Установить палатку и разместить в ней вещи.
- Выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.
- Производить подвеску котлов различными способами; пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности.
- Составить перечень ремонтного набора и упаковать его для транспортировки; сушить снаряжение, обеспечив его сохранность и исключить его порчу.
- Выбрать место для бивуака, для забора воды и умывания.
- Составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.
- Определять координаты по рамке и километровой сетке топокарты.
- Читать внесмасштабные условные знаки (линейные, фигурные).
- Определять рельеф по карте, определить примерную крутизну склона, ямы, курганы.
- Пользоваться масштабом численным и линейным.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию, способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;

- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места и к организации бивака.

Обучающиеся должны уметь:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесную переправу, переправу по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- методику преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований (автор Теплоухов) и Регламента;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по спортивному туризму;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на

технических этапах дистанций соревнований, походах.

- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- нормативные требования для участия в соревнованиях;
- причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение переутомления;
- правила хранения продуктов в полевых условиях, правила укладки рюкзака и упаковка продуктов, принципы составления меню для походов и соревнований.

Обучающиеся должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- составлять меню, график дежурств, укладывать рюкзак, готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

По итогам 1 года обучения не менее 20% от обучающихся в объединении должны выполнить 3-юношеский разряд по туристскому многоборью. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию муниципального уровня.

По итогам 2 года обучения не менее 10% от обучающихся в объединении должны выполнить 2-юношеский разряд; 10% - 3-юношеский разряд, на значок «Турист России» - 50%; должны иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию муниципального уровня.

По итогам 3 года обучения 10% от обучающихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд; 10% - II-юношеский разряд, 20% - III-юношеский разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию муниципального и регионального уровня.

13) Формы подведения итогов:

Подведение итогов реализации программы проводится в виде промежуточного и итогового контроля знаний по теоретическому блоку в форме тестирования и по практическому блоку подведение итогов осуществляется путем учета участия обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика		
1	Раздел 1 «Вводное занятие» 2 ч.					
1.1	Информация о работе кружка.	2	2		Просмотр фото, видео	Рассказ о походе
2	Раздел 2 «Основы гигиены и ПДП» 15 ч.					
2.1	Возможные опасности в походе.	2	2		беседа	Карточки с заданиями
2.2	Личная гигиена туриста.	2	2		рассказ	Работа с плакатами
2.3	Походная медицинская аптечка.	2	1	1	Беседа, сбор аптечки	Фронтальный опрос
2.4.	Отравления. Ожоги. Отморожения.	1	1		беседа	кроссворд
2.5.	Порезы и раны. Нагноения.	2	2		беседа	Заполнение таблицы
2.6.	Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.	2	2		беседа	Наложение фиксирующей повязки
2.7.	Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.	2	2		беседа	ребус
2.8.	Приёмы транспортировки пострадавшего.	1		1	Работа с карточками и оборудованием	Опрос по группам
2.9.	Зачет по пройденной теме.	1		1	игра	тест-опросник
3	Раздел 3 «Туристский быт и снаряжение» 14 ч.					
3.1.	Туристское снаряжение.	2	1	1	Беседа, Работа с карточками и оборудованием	Игра «Соберись в поход»
3.2.	Установка палаток. Размещение в них вещей.	2	1	1	Просмотр слайдов, фото,	Тренировка установки и снятия палатки
3.3.	Костры, их типы.	2	1	1	Рассказ, работа с плакатами	Работа с карточками
3.4.	Костровое хозяйство.	2	2		Беседа, работа с рисунком, оборудованием	Игра «Костровой»
3.5.	Ремонтный набор	1		1	Рассказ, работа с оборудованием	Карточки с описанием костров
3.6.	Бивуак.	2	2		Беседа.	Работа с картой
3.7.	Питание в туристском походе.	2	1	1	Беседа, работа с таблицей, Игра «Соберись в поход»	Работа с карточками
3.8.	Зачёт по пройденной теме.	1	1		Соревнование	Игра «Догони»
4	Раздел 4 «Топография и ориентирование» 20 ч.					
4.1.	Карты и их классификация.	2	2		Рассказ, работа с картами	Опрос

4.2.	Условные знаки топокарт.	5	2	3	Беседа, работа с плакатами	Кроссворд
4.3.	Отображение местности на карте.	1	1		Рассказ, работа с картами	Опрос
4.4.	Масштабы. Расстояния.	2	1	1	Беседа, работа с картами и учебными принадлежностями	Фронтальный опрос
4.5.	Чтение карты	1		1	Беседа, работа с картами и учебными принадлежностями	Работа с дидактическим материалом
4.6.	Ориентирование по горизонту. Азимут.	2	1	1	Рассказ, работа с компасом и картой	Практическая работа с рисунком
4.7.	Компаса и правила работы с ними.	2	1	1	Рассказ, работа с компасом	Работа с раздаточным материалом
4.8.	Ориентирование на местности.	2	1	1	Рассказ, работа с компасом и часами со стрелкой	Заполнение протокола движения
4.9	Определение расстояний на местности.	1		1	Работа с картами и учебными принадлежностями	Практическая работа на местности
4.10	Соревнования по с/о	1	1		Беседа, работа с оборудованием	Игра «Лабиринт»
4.11	Зачет по пройденной теме.	1	1		Карточки с заданиями	Взаимопроверка
5	Раздел 5 «Специальная туристская подготовка» 19 ч.					
5.1.	Туристские должности в группе	2	2		Рассказ, работа с табличками	Работа с раздаточным материалом
5.2.	Движения группы на маршруте.	1	1		Беседа, работа с плакатом	Кроссворд
5.3.	Преодоление естественных препятствий.	3	1	2	Работа с таблицей и рисунками, рассказ	Тестирование
5.4.	ТБ при проведении походов.	1	1		Работа с книгой	тестирование
5.5.	Организация туристского похода.	3	2	1	Беседа, работа с картами, маршрутным листом	Игра-соревнование
5.6.	Узлы, применяемые в туризме.	6	1	5	Беседа, работа со стендом «Узлы», с оборудованием	Соревнование «Вязка узлов»
5.7.	Подведение итогов похода.	1		1	Беседа, работа с отчётами о походах, просмотр слайдов	Фронтальный опрос
5.8.	Природоохранная деятельность туриста.	1	1		Дискуссия	Фронтальный опрос
5.9.	Зачет по пройденной теме.	1		1	Игра «Специальная туристская подготовка»	Тестирование
6	Раздел 6 «Краеведение» 11 ч.					
6.1.	Географическое положение и	2	2		Рассказ, работа с картой	Кроссворд

	природные особенности Ростовской области.					
6.2.	Население области. Административное деление. Известные люди Донского края.	2	2		Беседа, работа с книгой	Викторина
6.3.	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.	2	2		Рассказ, работа с картой	Фронтальный опрос
6.4.	История Донского края.	4	4		Беседа, работа с книгой	Викторина
6.5.	Зачет по пройденной теме.	1	1		Работа с карточками	Чайнворд
7	Раздел 7 «Физическая подготовка» 30 ч.					
7.1.	Общая физическая подготовка.	12		12	Работа со спортивным оборудованием	Практические задания
7.2.	Эстафеты, игры.	7		7	Работа со спортивным оборудованием	Практические задания
7.3.	ОРУ	11		11	Комплекс ОРУ	Упражнения
8	Раздел 8 «Информационно-просветительская» 12 ч.					
8.1.	Родительские собрания.	4		4	Беседа, показ слайдов, видеозаписи, фото	Отчёт о проделанной работе
8.2.	Составление отчёта.	3		3	Оформление стендов	Отчёт о походе
8.3.	Визитка объединения	1		1	Беседа, показ стендов	Соревнования, походы, экскурсии
8.4.	Мероприятия на базе ДДТ.	4		4	Вечера ,диспуты	Отчётный концерт
9	Раздел 9 «Обязательные мероприятия» 93 ч.					
9.1.	Соревнования по с/о.	4		4	Соревнования по с/о в заданном направлении ,по выбору	Кубок РО ,Чемпионат и Первенств - во по с/о
9.2.	Соревнования по спортивному туризму	4		4		
9.3.	Обязательные мероприятия	4		4	Малая Туриада на базе школы	Соревнования среди начальных классов ТСОШ №1
9.4.	Экскурсии	2		2	Беседа	Экскурсии на предприятия в районе, музеи
9.5.	Походы.	7		7	Прогулки, походы выходного дня, беседы	Отработка практических навыков в походах
	Итого за период обучения:	144ч.	54 ч.	90 ч.		

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА

I. Вводное занятие

Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм. Центр детского и юношеского туризма в структуре функционирования самодеятельного туризма. Задачи и план работы объединения «Юный турист». Законы, правила, нормы и традиции туризма.

Знать: основные сведения о туризме. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности. Основные задачи туристского объединения. Законы, правила нормы поведения юных туристов.

II. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери. Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Знать: опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Ядовитые грибы, растения.

2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня).

Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения 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, развития физических способностей.

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

Знать: гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематические занятия спортом.

Уметь: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнить комплекс упражнений утренней зарядки.

2.3. Походная медицинская аптечка.

Практическое занятие.

Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Формирование походной медицинской аптечки.

Знать: состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке; назначение и дозировку препаратов; состав личной аптечки.

Уметь: подобрать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; применять медицинские препараты.

2.4. Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения.

Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

Знать: Правила оказания первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах. Способы обеззараживания воды. Профилактика пищевых отравлений. Как избежать ожогов и отморожений.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; произвести обеззараживание воды.

2.5. Порезы и раны. Нагноения.

Практические занятия.

Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран. Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

Практическая отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, ранениях, нагноениях. Как остановить кровотечение, обработать раны.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь; обработать раны, наложить повязку, кровоостанавливающий жгут.

2.6. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.

Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах; признаки данных травм.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь; правильно наложить шину из подручных материалов.

2.7. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.

Причины возникновения потертостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов. Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Знать: санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви. Действия при обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде. Правила оказания первой медицинской помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Уметь: оказать помощь при возникновении потертостей, мозолей, опрелостей; подбирать обувь и одежду для тренировок и походов.

2.8. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок из веревок, на шесте и др.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Знать: способы транспортировки; определение способа транспортировки пострадавшего.

Уметь: изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

III. Туристский быт и снаряжение

3.1. Туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практическое занятие: ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

Знать: перечень личного и группового снаряжения и требования, предъявляемые к нему.

Уметь: составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.

3.2. Установка палаток. Размещение в них вещей.

Практическое занятие. Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Знать: устройство и порядок установки палаток. Правила поведения в палатке.

Уметь: установить палатку и разместить в ней вещи.

3.3. Костры, их типы. Правила разведения костра.

Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Знать: основные типы костров и их назначение; правила разведения костра; требования к выбору места для костра; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём; требования по экологии.

Уметь: выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.

3.4. Костровое хозяйство.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности.

Знать: перечень костровых приспособлений, варочной посуды, кухонных принадлежностей и требований к ним. Меры безопасности при подвеске варочной посуды и работе с топором.

Уметь: производить подвеску котлов различными способами; пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности.

3.5. Ремонтный набор. Сушка и ремонт снаряжения.

Практическое занятие. Состав и назначение ремонтного набора. Способы сушки снаряжения. Меры безопасности.

Знать: состав и назначение ремонтного набора; способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.

Уметь: составить перечень ремонтного набора и упаковать его для транспортировки; сушить снаряжение, обеспечив его сохранность и исключить его порчу.

3.6. Бивуак.

Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест

для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на бивуаке.

Знать: основные требования к месту для бивуака; порядок работы по развешиванию и свёртыванию лагеря. Меры безопасности.

Уметь: выбрать место для бивуака, для забора воды и умывания.

3.7. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Организация питания в 2-3хдневном походе. Приготовление пищи на костре.

Практическое занятие. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и переноска продуктов в рюкзаках.

Знать: основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.

Уметь: составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

IV. Топография и ориентирование

4.1. Карты и их классификация.

Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

Знать: оформление топокарты; отличия между географическими и топографическими картами. Значение топокарт для туристов. Виды масштабов топокарты.

Уметь: определять координаты по рамке и километровой сетке топокарты.

4.2. Условные знаки топокарт.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и внес масштабных топонимов. Деление топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Знать: топографических условных знаков; пояснительные знаки.

Уметь: читать внес масштабные условные знаки (линейные, фигурные).

4.3. Отображение местности на карте.

Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Знать: способы изображения рельефа на картах; условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Уметь: определить рельеф по карте, определить примерную крутизну склона, ямы, курганы.

4.4. Масштабы. Расстояния.

Масштабы: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Степень уменьшения.

Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

Знать: масштабы топокарт; способы измерения расстояний на карте и на местности.

Уметь: пользоваться масштабом численным и линейным.

4.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

Практическое занятие. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Чтение карты. Проверка усвоения условных топонимов.

Знать: группы условных топонимов.

Уметь: работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте; копировать участки маршрута на кальку. Читать топографическую карту.

4.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

Знать: градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте и его определение.

Уметь: измерить и построить азимут.

4.7. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

Практическое занятие. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Знать: устройство компасов; четыре действия с компасом; правила обращения с компасом.

Уметь: обращаться с компасом; находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир).

4.8. Ориентирование на местности.

Практическое занятие. Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Занятие на местности. Определение азимута на предмет. Необходимость непрямого чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

Знать: способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий.

Уметь: ориентироваться на местности; определять ориентиры движения, точки стояния, сохранять направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

4.9. Определение расстояний на местности.

Занятие на местности. Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников (с помощью спички) и др.

Знать: способы измерения расстояний на местности.

Уметь: измерять расстояния на местности различными способами, в том числе и до недоступных предметов.

4.10. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию, специфика судейства туристских соревнований.

Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства.

Знать: понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, их виды; различия топографических и спортивных карт; условные знаки спортивных карт.

Уметь: пользоваться спортивной картой; определять масштаб и расстояние по карте; ориентироваться по спортивной карте.

V. Специальная туристская подготовка

5.1. Туристские должности в группе.

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др.

Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Знать: перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

Уметь: выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

5.2. Правильная организация движения группы на маршруте.

Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

Знать: основные правила движения группы на маршруте; порядок построения группы; режим движения и отдыха.

Уметь: соблюдать правила движения группы, режим движения и распорядок дня; выбирать темп движения.

5.3. Преодоление естественных препятствий.

Практическое занятие. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Отработка техники движения по дорогам, тропам.

Занятие на местности. Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Способы страховки.

Знать: общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.

Уметь: преодолевать несложные естественные препятствия.

5.4. Техника безопасности при проведении походов.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Знать: меры безопасности при посадках, при преодолении препятствий; правила поведения в населенном пункте.

Уметь: производить самостраховку и страховку участников группы в походах.

5.5. Организация туристского похода.

5.5.1. Обязанности участников похода. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

Знать: обязанности участников похода; нормативные, разрядные требования.

5.5.2. Последовательность подготовки к походу: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню. Оформление маршрутной документации. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение

Знать: последовательность и порядок подготовки к походу.

5.5.3. Практическое занятие. Организация туристского похода. Отработка вопросов по подготовке похода. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута.

Уметь: составить план подготовки к походу; изучать район предстоящего похода; выбрать и разработать маршрут.

5.6. Узлы, применяемые в туризме.

Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).
2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).
3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка).
4. Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник восьмерка, “австрийский” и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций).

Практические занятия по отработке навыков вязки узлов.

Знать: деление узлов на группы по назначению.

Уметь: вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник восьмерка, булинь.

5.7. Техническое описание маршрута. Подведение итогов похода.

Техническое описание маршрута и требования к нему. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий. Оформление и сдача технического описания маршрута в МКК.

Знать: порядок подведения итогов и работы над отчётом.

Уметь: составить техническое описание маршрута.

5.8. Метеорологические наблюдения. Природоохранная деятельность туриста.

Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Составление таблицы местных признаков погоды.

Природоохранная деятельность туриста.

Знать: признаки изменения погоды; признаки предсказания погоды; правила бережного отношения к природе.

Уметь: определить период изменения погоды; выполнять требования по охране природы.

VI. Краеведение

6.1. Географическое положение и природные особенности Ростовской области.

Географическое положение Ростовской области. Рельеф. Полезные ископаемые. Погода и климат.

Подземные воды. Реки и озёра.

Почвы. Растительный и животный мир Ростовской области. Заповедники и заказники. Охрана природы и животного мира.

Знать: основные сведения о географическом положении, рельефе, климате, полезных ископаемых, о растительности и животном мире; реки и озера.

6.2. Население области. Административное деление. Известные люди Донского края.

Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность и размещение населения. Административное деление. Города. Городское и сельское население. Известные и знаменитые люди Донского края.

Знать: административное деление; основные города; знаменитые люди Донского края.

6.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Важнейшие черты развития и общая характеристика. Промышленность. Транспорт и транспортные магистрали. Сельское хозяйство. Вклад Ростовской области в народное хозяйство страны. Экономические и культурные связи с другими регионами страны.

Знать: транспортные магистрали, промышленные предприятия, выпускаемую продукцию. Экономические и культурные связи.

6.4. История Донского края.

Далёкое прошлое Донского края. О чём рассказывают раскопки. Первые скотоводы и земледельцы. Наши предки .

Донской край в период возникновения и развития феодализма и разложения крепостничества. Рождение казачества на Дону. Век восстания (XVIII в.). Казачество в Отечественной войне 1812 г. Атаман Платов.

История г. Ростова-на-Дону. Исторические и архитектурные объекты Ростова. История своего района.

Ростовская область в период Великой Отечественной войны.

Знать: основные сведения по истории, культуре Донского края и своего района; памятники истории, культуры и природы; музеи; исторические события на Дону в период ВОВ.

Уметь: спланировать маршрут с учетом посещения интересных мест; собрать краеведческие сведения о районе похода; составить летопись, хронику, очерк об исторических событиях.

VII. Физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

Знать: значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

7.2. Эстафеты, игры.

Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, камней), «Силачи», «Ловкие и умелые» и т. д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

Знать: подвижные игры, правила проведения спортивных игр.

Уметь: играть в различные игры.

7.3. Специальная физическая подготовка.

Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Выполнение упражнений:

а) с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;

б) с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты, перевороты;

в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук).

«Конкурсы силачей» (на количество подтягиваний на перекладине, кольца; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната).

Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном; лазание по склону с использованием веревок; преодоление изгородей, барьеров, перелезание через учебные заборы; передвижение по бревну с перешагиванием через набивные мячи, рюкзаки; лазание по канату; преодоление рва с помощью каната в каче (маятник), переноска товарищей и т. д.

Уметь: выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести.

VIII. Информационно - просветительская работа

Воспитательная работа с обучающимися, профилактические лекции (темы по усмотрению руководителя), экология, профилактика правонарушений

Работа с родителями.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	15	12.00-13.40	Рассказ, просмотр фото и видеозаписи		Введение	ТСОШ№1	Анкетирование
2	09	18	13.10-14.50	Беседа ,работа со стендом «Узлы», сбор аптечки	2	Узлы, применяемые в туризме Походная медицинская аптечка	ДДТ	Соревнование «ВЯЗКА узлов» Фронтальный опрос
3	09	20	13.10-14.50	Беседа, работа с мед. Оборудованием Работа с картами	2	Походная медицинская аптечка Карты и их классификация	ДДТ	Сбор аптечки Фронтальный опрос
4	09	29	12.00-13.40	Беседа. показ стендов, фото и видео записи соревнований	2	Родительское собрание Визитка объединения	ТСОШ№1	Отчёт о проделанной работе
5	09	22	12.00-13.40	Беседа, работа с картой и книгой	2	Географическое положение и природные особенности Ростовской области	ДДТ	Кроссворд
6	10	02	13.10-14.50	Малая Туриада среди нач. классов	2	Обязательное мероприятие	ТСОШ№1	Конкурсы, туристские эстафеты
7	09	25	13.10-14.50	Беседа, показ снаряжения	2	Туристское снаряжение Установка палатки и размещение в ней вещей	парк	Разборка и установка палатки
8	09	27	13.10-14.50	Беседа, работа с компасом	2	Компаса и правила работы с ними Эстафеты, игры	парк	Практическое задание
9	10	04	13.10-14.50	Разучивание комплекса упражнений	2	Общая физическая подготовка Преодоление естественных препятствий	парк	Отработка техники движения по пересечённой местности

10	10	06	13.10-14.50	Рассказ, работа с картами	2	Географическое положение и природные особенности Ростовской области ОРУ	ТСОШ№1	Комплекс упражнений
11	10	09	13.10-14.50	Разучивание упражнений	2	ОФП. Преодоление естественных препятствий	парк	Тестирование
12	10	11	13.10-14.50	Рассказ, работа с компасом	2	Компаса и правила работы с ними. Соревнования по спортивному ориентированию	Спортплощадка, парк	Мини-соревнование
13	10	13	12.00-13.40	Беседа, работа с плакатами	2	Условные знаки топокарт. Эстафеты, игры	парк	соревнование-эстафета
14	10	16	13.10-14.50	Беседа, работа с плакатами	2	Возможные опасности в походе. Личная гигиена туриста.	ДДТ	карточки-задания
15	10	18	13.10-14.50	Рассказ, работа с плакатами	2	Костры, их типы. Отравления. ожоги, отморожения.	ТСОШ№1	Работа с карточками
16	10	20	12.00-13.40	Беседа, Работа с карточками и оборудованием	2	Туристское снаряжение. Потёртости и мозоли. Требования к одежде и обуви.	ТСОШ№1	Игра «Соберись в поход»
17	10	23	13.10-14.50	Беседа, Работа с условными знаками	2	Условные знаки топокарт. Соревнования по спортивному ориентированию.	ТСОШ№1 парк	соревнование-эстафета
18	10	25	13.10-14.50	Комплекс ОРУ. Установка палатки	2	ОРУ. Установка палатки	парк	Установка палатки на время
19	10	30	13.10-14.50	Беседа Заполнение таблицы, работа с книгой	2	Порезы и раны. Нагноения. Население области. Административное деление. Известные люди Донского края	ТСОШ№1	Викторина
20	11	01	13.10-14.50	Беседа, работа с картами, маршрутным	2	Узлы, применяемые в туризме. Организация туристского	ТСОШ№1	Игра-соревнование

				листом		похода.		
21	11	06	13.10-14.50	Комплекс ОФП. Работа с узлами	2	ОФП. Узлы, применяемые в туризме.	парк	Соревнование
22	11	08	13.10-14.50	Работа со спортивным оборудованием. Рассказ. работа с табличками	2	Эстафеты, игры. Туристские должности в группе	Парк ТСОШ№1	Работа с раздаточным материалом
23	11	13	13.10-14.50	Беседа, Работа с условными знаками	2	Личная гигиена туриста. Условные знаки топокарт.	ДДТ	Работа с плакатами
24	11	15	13.10-14.50	Рассказ. работа с компасом и картой	2	Ориентирование по горизонту. Азимут. ОРУ.	Парк	Определение азимута по карте
25	11	20	13.10-14.50	Беседа, Работа с условными знаками, с компасом и картой	2	Походы История Донского края	Открытая местность	Отработка практических навыков в походе
26	11	22	13.10-14.50	Беседа, работа с книгой. Комплекс ОРУ.	2	Население области. Административное деление. Известные люди Донского края. ОРУ.	ТСОШ№1 парк	Кроссворд
27	11	27	13.10-14.50	Дискуссия по «Кодексу туриста».	2	Природоохранная деятельность. Ориентирование на местности.	ДДТ	Фронтальный опрос
28	11	29	13.10-14.50	Рассказ. Работа с компасом и часами со стрелкой	2	Ориентирование на местности. Походы.	парк	Заполнение протокола движения
29	12	04	13.10-14.50	Соревнования по спортивному туризму.	2	Соревнования по спортивному туризму.	Спортзал ТСОШ№1	Соревнования
30	12	06	13.10-14.50	Рассказ. Работа с картой и книгой.	2	Основные отрасли промышленности и с\х. ОРУ.	ДДТ	Фронтальный опрос
31	12	11	13.10-14.50	Рассказ ,работа с компасом и картой.	2	ОФП. Соревнования по спортивному ориентированию	Спорт - площадка,	Игра «Лабиринт»

							парк	
32	12	13	13.10-14.50	Беседа. Работа с книгой, с рисунком и оборудованием.	2	История Донского края Костровое хозяйство.	ТСОШ №1 парк	Игра «Костровой»
33	12	18	13.10-14.50	Беседа. Отработка навыков.	2	Походы. Основные отрасли промышленности и с\х	парк	Игра «В поход»
34	12	20	13.10-14.50	Закрепление навыков Рассказ Работа с картой и оборудованием	2	Туристское снаряжение. Походы	На полигоне	Преодоление препятствий
35	12	25	13.10-14.50	Комплекс ОРУ Рассказ Работа с картой	2	ОРУ Карты и их классификация	ДДТ	Кроссворд
36	12	27	13.10-14.50	Беседа Демонстрация экспонатов	2	Экскурсия	Музей ТСШ №1	Анкетирование
37	01	10	13.10-14.50	Рассказ Работа с картой, оборудованием и прибором	2	ОРУ Масштабы. Расстояния	ДДТ	Практическая работа
38	01	15	13.10-14.50		2	Обязательное мероприятие		
39	01	17	13.10-14.50	Работа с картой и компасом	2	Соревнования по спортивному ориентированию	ТСШ №1	Соревнования лично-командные и командные
40	01	22	13.10-14.50	Беседа Работа с картой и книгой	2	История Донского края Составление отчёта	ДДТ	Викторина
41	01	24	13.10-14.50	Работа с туристским снаряжением	2	Соревнования по спортивному	ТСШ №2	Соревнования лично-командные и

						туризму		командные
42	01	29	13.10-14.50	Беседа. Работа с медикаментами, с книгой и рисунками	2	Отравления Ожоги Отморожения Потёртости и мозоли Опрелости Требования к одежде и обуви	ДДТ	Кроссворд
43	01	31	13.10-14.50	Сдача нормативов ГТО	2	Обязательное мероприятие	МИЗ,ДЮСШ	Нормативы ГТО
44	02	05	13.10-14.50	Беседа. Демонстр фотографий на стендах и показ видеоролика	2	Родительское собрание Визитка объединения	ТСОШ№1	Анкетирование
45	02	07	13.10-14.50	Комплекс упражнений	2	ОФП Соревнование по спортивному туризму	ТСОШ№2	Соревнования личные,связка, группа
46	02	12	13.10-14.50	Игры,конкурсы	2	Мероприятие на базе ДДТ	ДДТ	Игры,конкурсы
47	02	14	13.10-14.50	Экскурсия	2	Экскурсия в музей школы	ТСОШ№1	Рассказ
48	02	19	13.10-14.50	Беседа Работа с книгой и картами.	2	Походы. Возможные опасности в походе.	ДДТ	Работа с дидактическим материалом
49	02	21	13.10-14.50	Экскурсия.	2	История Донского края Походы	ТСОШ№2	Кроссворд и Викторина
50	02	26	13.10-14.50	Работа со спортивным оборудованием Беседа Просмотр видео и слайдов	2	ОФП Преодоление естественных препятствий	ДДТ	Анализ просмотра видео и слайдов
51	02	28	13.10-14.50	Беседа Работа с картами Демонстрация ремонтной аптечки	2	Ремонтный набор Определение расстояний на местности	Открытая местность	Игра «Шагомер»
52	03	05	13.10-14.50	Соревнование	2	ОРУ Соревнование по спортивному ориентированию.	парк	Заданное направление
53	03	07	13.10-14.50	Прослушивание туристских песен	2	Обязательное мероприятие	ДДТ	Выучить текст походной песни «ЯРИН»

54	03	12	13.10-14.50	Беседа Работа с книгой	2	Походы История Донского края	ДДТ	Тестирование
55	03	14	13.10-14.50	Соревнования с туристским оборудованием	2	Эстафеты, игры. Походы	парк	Составление карты маршрута похода
56	03	19	13.10-14.50	Просмотр слайдов и видео	2	Походы	ДДТ	Фронтальный опрос
57	03	21	13.10-14.50	Беседа Работа с плакатами	2	Ушибы Растяжения Вывихи и переломы	ДДТ	Заполнение таблицы
58	03	26	13.10-14.50	Беседа Работа со снаряжением Отработка навыков работы с «легендой», картой, условными знаками и компасом	2	Туристское снаряжение Ориентирование на местности	Открытая местность	Соревнование по снаряжению Практические задания
59	03	28	13.10-14.50	Беседа Зачёт	2	Зачёт по пройденной теме: «Краеведение»	ДДТ	Игра «Поле чудес» :«Мой край родной».
60	04	02	13.10-14.50	Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Обязанности кострового	2	Костровое хозяйство Костры, их типы	ДДТ	Игра «Костровой»
61	04	04	13.10-14.50	Просмотр фото, слайдов и видеозаписи Беседа Работа с картой и на местности	2	Соревнования по спортивному туризму Масштабы. Расстояния	ДДТ и парк	Анализ соревнований
62	04	09	13.10-14.50	Беседа Просмотр видеофильма «На	2	ОФП Походы	ДДТ	Обсуждение фильма

				вершине мира»				
63	04	11	13.10-14.50	Объяснение Работа с книгой	2	Отображение местности на карте	ДДТ	Местность на учебной карте
64	04	16	13.10-14.50	Просмотр видео концерт бардов: «Песни нашего века» Концерт в ДДТ, 27 апреля 1997г.	2	Обязательное мероприятие	ДДТ	Обсуждение видеозаписей
65	04	18	13.10-14.50	Работа со спортивной картой и компасом	2	Чтение карты Зачёт по теме: «Топография и ориентирование»	Спортплощадка ТСШ№1	Ориентирование по азимуту, в заданном направлении и по выбору
66	04	23	13.10-14.50	Туристские эстафеты с предметами Игра «Пионербол»	2	Эстафеты, игры Узлы ,применяемые в туризме	ТСШ№1	Соревнование по вязке узлов
67	04	25	13.10-14.50	Комплекс ОФП Соревнования на дистанциях и скалодроме	2	ОФП Соревнования по спортивному туризму	ТСШ№2	Командное соревнование
68	04	30	13.10-14.50	Просмотр слайдов	2	Организация туристского похода	ДДТ	Фронтальный опрос
69	05	07	13.10-14.50	Беседа Прослушивание туристских песен	2	Обязательное мероприятие	ДДТ	Разучивание песни
70	05	14	13.10-14.50	Комплекс ОРУ Отработка приёмов при переноске пострадавшего	2	ОРУ Приёмы транспортировки пострадавшего	ТСОШ№2	Игра «Спасатели »
71	05	16	13.10-14.50	Беседа Работа с медикаментами и оборудованием, туристским	2	Зачёт по теме: «Основы гигиены и ПДП» Зачёт по теме: «Туристский	парк	Тестирование

				снаряжением, с дидактическим материалом		быт и снаряжение»		
72	05	21	13.10-14.50	Работа с топокартами, условными знаками	2	Условные знаки топокарт Определение расстояний на местности	Открытая местность	Игра «Топограф»
73			13.40-15.20	Экскурсия	2	Экскурсия в музей школы	ТСОШ№1	Фронтальный опрос
74			14.00-15.40	Беседа Демонстрация ремонтной аптечки	2	Ремонтный набор Походы	ДДТ	Игра «Реммастер»
75			14.00-15.40	Беседа Отработка практических навыков	2	Походы Определение расстояний на местности	Открытая местность	Игра «Шагомер»
76			13.40-15.20	Разучивание упражнений по ОФП Вязка узлов	2	ОФП Узлы, применяе мые в туризме	ТСОШ№2	Соревнованиепо вязке узлов
77			14.00-15.40	Беседа Работа с картой и на местности	2	Походы. Масштабы. Расстояния	ДДТ и парк	Способы определения расстояния
78			14.00-15.40	Демонстрация Беседа Работа с дидактическим материалом	2	Костры, их типы Походы	ДДТ	Нарисовать тип костра Правила разведения костра
79	03	24	13.40-15.20	Комплекс ОРУ Туристические эстафеты по ориентирова нию	2	ОРУ Эстафеты, игры	ТСОШ№1	Игра-соревнование «Игра четырёх»
80	03	26	14.00-15.40	Интерактивная экскурсия в историко- археологичес кий музей г. Азова	2	Экскурсия	ДДТ	Викторина «Азовское сидение»
81	03	28	14.00-15.40	Работа с туристическим снаряжением	2	Походы Установка палатки и размещение в ней вещей	парк	Игра -соревнование «Бивак»

82	03	31	13.40-15.20	Беседа Работа с туристическим снаряжением	2	Походы Зачёт по теме: «Туристский быт и снаряжение»	парк	Практические задания
83	04	02	14.00-15.40	Демонстрация видеосюжетов туристских песен Прослушивание и разучивание туристских песен	2	Обязательное мероприятие	ДДТ	Игра «Поле чудес»
84	04	04	14.00-15.40	Комплекс ОФП Нормативы ГТО	2	ОФП Туристические должности в группе	Парк ДДТ	Кроссворд «Должности в походе»
85	04	07	13.40-15.20	Работа со спортивной картой и компасом	2	Чтение карты Зачёт по теме: «Топография и ориентирование»	Спортплощадка ТСОШ№2	Ориентирование по азимуту, в заданном направлении и по выбору
86	04	09	14.00-15.40	Беседа. Работа с картами Просмотр слайдов	2	Походы Движение группы на маршруте	ДДТ парк	Блиц-конкурс: «Вопрос-ответ»
87	04	11	14.00-15.40	Отработка практических навыков	2	Походы	Открытая местность	Игра «Проводник»
88	04	14	13.40-15.20	Соревнования	2	ОФП Соревнования по спортивному туризму	ТСОШ№2	Прохождение дистанции: личное, связка смешанная
89	04	16	14.00-15.40	Беседа Просмотр слайдов видеозаписи Прослушивание песен	2	Обязательное мероприятие Походы	ДДТ	Анкета
90	04	18	14.00-15.40	Беседа Подготовка сценария на туристскую тему	2	Мероприятия на базе ДДТ	ДДТ	Сценка «У костра»
91	04	21	13.40-15.20	Соревнования	2	Эстафеты, игры Соревнования по спортивному	ТСОШ№1	Прохождение дистанции: группа, связка мужская

						туризму		
92	04	23	14.00-15.40	Отработка практических навыков	2	Походы	Открытая местность	Игра «Тотем»
93	04	25	14.00-15.40	Работа с книгой Разучивание песен	2	Обязательное мероприятие Походы	ДДТ парк	Игра «Песни у костра»
94	04	28	13.40-15.20	Отчёт за 2017-2018 уч.год Планирование работы на 2-ю половину 2018г	2	Составление отчёта Родительское собрание	ДДТ	Анкетирова ние
95	04	30	14.00-15.40	Беседа Работа с отчётом о походе	2	Походы Подведение итогов похода	ДДТ	Опрос
96	05	04	14.00-15.40	Диалог Работа с картой и компасом	2	Ориентирование по горизонту Азимут ОФП	На открытой местности	Практические задания
97	05	05	13.40-15.20	Отработка навыков работы с «легендой», картой, условными знаками и компасом	2	Ориентирование на местности ОРУ	На открытой местности	Практические задания
98	05	07	14.00-15.40	Отработка навыков по чтению карты	2	Соревнования по спортивному ориентированию	На открытой местности	Практические задания
99	05	08	14.00-15.40	Беседа Показ презентации	2	Походы	ДДТ	Опрос
100	05	12	13.40-15.20	Отработка практических навыков	2	Соревнования по спортивному туризму	Площадка ДДТ	Соревнования по личной технике прохождения дистанции
101	05	14	14.00-15.40	Просмотр видеозаписи Беседа	2	Походы Обязательное мероприятие	ДДТ	Туристские песни под караоке
102	05	16	14.00-15.40	Урок-практикум	2	Походы Организация туристского похода	ДДТ, открытая местность	Обязанности в тур. группе
103	05	19	13.40-15.20	Демонстрация узлов,	2	Походы	Площадка	Практическая работа

				применяемых при переправе через овраг, реку.		Узлы применяемые в туризме	ДДТ	
104	05	21	14.00-15.40	Отработка навыков ориентирования	2	Соревнования по спортивному ориентированию	парк	Ориентирова ние в заданном направлении
105	05	23	14.00-15.40	Работа по «станциям».	2	Походы Зачёт по теме: «Специальная туристская подготовка»	Площадка ДДТ	Практическая работа
106	05	26	13.40-15.20	Презентация за 2017-2018г ГТО Участие в районном и обл.турслётах	2	Мероприятие на базе ДДТ Родительское собрание	ДДТ	Анкетирование
107	05	28	14.00-15.40	Тренировочный поход	2	Походы	открытая местность	Игра «Препятствие
108	05	30	14.00-15.40	Работа в команде Просмотр видеозаписи турслётов	2	Эстафеты, игры Обязательное мероприятие	Площадка ДДТ	Практическая работа

**Годовой план объединения
«Юный турист»
1 год обучения**

№ п\п	Наименование тем и разделов	вс его	те ор ия	пр ак ти ка	се н тя брь	ок тя брь	но я брь	де ка брь	я н ва рь	ф е в раль	м а рт	апр ель	май
1	Вводное занятие	2	2		2								
1.1	Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	2	2		2								
2	Основы гигиены и ПДП	15	12	3	2	5	1	2	3		2		
2.1	Возможные опасности в походе	2	2			1			1				
2.2	Личная гигиена туриста	2	2			1	1						
2.3	Походная медицинская аптечка	2	1	1	2								
2.4	Отравления Ожоги Отморожения	2	2			1		1					
2.5	Порезы и раны Нагноения	1	1			1							
2.6	Ушибы Растяжения Вывихи Переломы	2	2						2				
2.7	Потёртости и мозоли Опрелости Требования к одежде и обуви	2	2			1		1					
2.8	Приёмы транспортировки пострадавшего	1		1							1		
2.9	Зачёт по пройденной теме	1		1							1		
3.	Туристский быт и снаряжение	14	9	5	2	3	1	1	1	2	4		
3.1	Туристское снаряжение	4	2	2	1	1		1		1			

[illegible]

5.3	Преодоление естественных препятствий	3	1	2	1	1			1				
5.4	Техника безопасности при проведении походов	1	1		1								
5.5	Организация туристского похода	3	2	1		1				1			1
5.6	Узлы, применяемые в туризме	6	1	5	1	2		1			1		1
5.7	Подведение итогов похода	1		1								1	
5.8	Природоохранная деятельность	1	1				1						
5.9	Зачёт по пройденной теме	1		1									1
6.	Краеведение	11	11		1	2	3	2	2	1			
6.1	Географическое положение и природные особенности Ростовской области	2	2		1	1							
6.2	Население области Административное деление ,известные люди Донского края	2	2			1	1						
6.3	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства	2	2				1	1					
6.4	История Донского края	4	4				1	1	2				
6.5	Зачёт по пройденной теме	1	1							1			
7.	Физическая подготовка	30		30	2	6	4	3	3	3	3	3	3
7.1	Общая физическая подготовка	12		12	1	2	1	1	1	2	1	2	1
7.2	Эстафеты, игры	7		7	1	2			1	1		1	1
7.3	ОРУ	11		11		2	3	2	1		2		1
8.	Воспитательная работа	12		12	2			5				3	2
8.1	Родительские собрания	4		4	1			1				1	1

8.2	Составление отчёта	2		2				1				1	
8.3	Визитка объединения	2		2	1			1					
8.4	Мероприятия на базе ДДТ	4		4				2				1	1
9.	Обязательные мероприятия	21	1	20		3	2	3		1	3	5	3
9.1	Соревнования по с\о	4		4		1		1		1		1	
9.2	Соревнования по спортивному туризму	4		4			1		1		1		1
9.3	Обязательные мероприятия	4		4		2						2	
9.4	Экскурсии	2		2				2					
9.5	Походы	7	1	6			1				2	2	2
	ИТОГО:	144	54	90	18	27	15	19	11	9	16	16	13

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всег о	теор ия	практ ика		
1	Раздел 1 «Вводное занятие» 2 ч.					
1.1	Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	2	2		Рассказ, просмотр фото и видеозаписи	Д\з: анкетирование ,рассказ о походах
2	Раздел 2 «Специальная туристская подготовка» 74 ч.					
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение	2	1	1	Беседа.показ снаряжения	Заполнение карточек
2.2	Узлы	11	1	10	Беседа,Вязка узлов по назначению	Соревнования
2.3	Работа с веревками	7		7	Беседа, тренировка	Соревнования
2.4	Работа с карабинами	7		7	Беседа, тренировка	Соревнования
2.5	Личное прохождение этапов	22	2	20	Беседа, тренировка	Учебный полигон
2.6	Командное прохождение дистанции	13	3	10	Беседа, тренировка	Учебный полигон

2.7	Полигоны по туристскому многоборью	6		6	Тренировка	Учебный полигон
2.8	Соревнования по туристскому многоборью	6		6	Соревнование	Туристический слёт
3	Раздел 3 «Походная подготовка. Турбыт» 49 ч.					
3.1	Групповое снаряжение	2	1	1	Рассказ, демонстрация снаряжения	Игра соревнование
3.2	Подготовка к походу	3	2	1	Рассказ, показ слайдов	Работа с дидактическим материалом
3.3	Движение в походе	1	1		беседа	работа с карточками
3.4	Профилактика опасностей в походе	3	3		Беседа,показ слайдов	Взаимопроверка
3.5	Организация бивачных работ	2	1	1	Беседа, игра «Бивак»	Игра-соревнование
3.6	Доврачебная помощь	6	4	2	Рассказ, работа с медоборудованием	Тестирование
3.7	Питание в походе	4	3	1	Беседа, работа с продуктами	Работа с карточками
3.8	Составление отчета о походе	2		2	Беседа, показ слайдов	Отчёт о походе
3.9	Походы.	26		26	Прогулки, походы	Отработка практических навыков
4	Раздел 4 «Спортивное ориентирование» 41 ч.					
4.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1		Рассказ	Фронтальный опрос
4.2	Топографическая подготовка	3	2	1	Беседа, работа с картами	Кроссворд
4.3	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2		Беседа, работа с правилами соревнований по с\о	работа с дидактическим материалом
4.4	План. Карта	2	1	1	Рассказ, работа с планом и картой	Взаимопроверка
4.5	Компас	3	1	2	Беседа.работа с компасом	Игра - соревнова ние
4.6	Условные знаки	6	3	3	Рассказ, работа с карточками	Работа на местности
4.7	Тактико-техническая подготовка	3	1	2	Беседа,работа на полигоне	Работа с дидактическим материалом
4.8	Азимут. Движение по азимуту	4	1	3	Работа с компасом, рассказ	Отработка навыков на полигоне

4.9	Чтение карты	7	2	5	Беседа, работа с картой и компасом	Отработка навыков на полигоне
4.10	Полигоны по спортивному ориентированию	4		4	Работа с картой и компасом	Отработка навыков на полигоне
4.11	Соревнования по спортивному ориентированию	6		6	Работа с картой и компасом	Отработка навыков на соревнованиях
5	Раздел 5 «Общая физическая подготовка» 39ч.					
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	10		10	Отработка навыков ОРУ	Комплекс ОРУ
5.2	Спортивные игры	10		10	Игры на физическую выносливость	Контрольные тесты
5.3	Силовая подготовка	6		6	Работа на спортивных снарядах	Контрольные тесты
5.4	Кроссовая подготовка	8		8	Работа на пересечённой местности	Контрольные тесты
5.5	Тестирование	6		6	Сдача нормативов ГТО	Нормы ГТО
5.6	Эстафеты	10		10	Работа с партнёрами	Контрольные тесты
6	Раздел 6 «Краеведение» 11ч.					
6.1	Географическое положение и природные особенности Ростовской области	2	2		Беседа, работа с картой	Кроссворд
6.2	Население области Административное деление, известные люди Донского края	2	2		Беседа, работа с книгой	Викторина
6.3	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства	2	2		Беседа, работа с картой	Экскурсия
6.4	История Донского края	4	4		Рассказ, работа с книгой и картой	Посещение краеведческого музея
6.5	Зачёт по пройденной теме	1	1	1	Работа с карточками	Викторина
	ИТОГО:	216	26	190		

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА

2 год обучения

1. Введение

1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. Специальная туристская подготовка

2.1 Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

2.2 Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

2.3 Работа с веревками

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

2.4 Работа с карабинами

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

2.5 Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).

2.6 Командное прохождение дистанции

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7 Полигоны по туристскому многоборью

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.

2.8 Соревнования по туристскому многоборью

Виды соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

3. Подготовка к походу. Турбыт

3.1 Групповое снаряжение

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки, скальные крючья, молотки (скальные, ледовые), ледорубы. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

3.2 Подготовка к походу

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви. Составление меню и раскладки продуктов для похода.

3.3 Движение в походе

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

3.4 Профилактика опасностей и травм в походе

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

3.5 Организация бивачных работ

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

3.6 Доврачебная помощь

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении? Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

3.7 Питание в походе

Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре. Составление меню для многодневного похода.

3.8 Составление отчета о походе

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие: Описание пути движения. Оформление отчета о походе.

3.9 Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. Спортивное ориентирование

4.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании

Что такое ориентирование. Ориентирование как вид спорта. Виды ориентирования. История развития. Виды спортивного ориентирования.

4.2 Топографическая подготовка

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

4.3 Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

4.4 План. Карта

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

4.5 Компас.

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

4.6 Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, немасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

4.7 Тактико-техническая подготовка

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

4.8 Азимут. Движение по азимуту

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

4.9 Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

4.10 Полигоны по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

4.11 Соревнования по спортивному ориентированию

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

5. Общая физическая подготовка.

5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

5.2 Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

5.3 Силовая подготовка

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

5.4 Кроссовая подготовка

Кросс по пересеченной местности.

5.5 Тестирование

Практическое занятие: Сдача нормативов.

5.6 Эстафеты

VI. Краеведение

6.1. Географическое положение и природные особенности Ростовской области.

Географическое положение Ростовской области. Рельеф. Полезные ископаемые. Погода и климат.

Подземные воды. Реки и озёра.

Почвы. Растительный и животный мир Ростовской области. Заповедники и заказники. Охрана природы и животного мира.

Знать: основные сведения о географическом положении, рельефе, климате, полезных ископаемых, о растительности и животном мире; реки и озера.

6.2. Население области. Административное деление. Известные люди Донского края.

Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность и размещение населения. Административное деление. Города. Городское и сельское население. Известные и знаменитые люди Донского края.

Знать: административное деление; основные города; знаменитые люди Донского края.

6.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Важнейшие черты развития и общая характеристика. Промышленность. Транспорт и транспортные магистрали. Сельское хозяйство. Вклад Ростовской области в народное хозяйство страны. Экономические и культурные связи с другими регионами страны.

Знать: транспортные магистрали, промышленные предприятия, выпускаемые продукцию. Экономические и культурные связи.

6.4. История Донского края.

Далёкое прошлое Донского края. О чём рассказывают раскопки. Первые скотоводы и земледельцы. Наши предки .

Донской край в период возникновения и развития феодализма и разложения крепостничества. Рождение казачества на Дону. Век восстания (XVIII в.). Казачество в Отечественной войне 1812 г. Атаман Платов.

История г. Ростова-на-Дону. Исторические и архитектурные объекты Ростова. История своего района.

Ростовская область в период Великой Отечественной войны.

Знать: основные сведения по истории, культуре Донского края и своего района; памятники истории, культуры и природы; музеи; исторические события на Дону в период ВОВ.

Уметь: спланировать маршрут с учетом посещения интересных мест; собрать краеведческие сведения о районе похода; составить летопись, хронику, очерк об исторических событиях.

**Годовой план объединения
«Юный турист»
2 год обучения**

№ п.п.	Наименование тем и разделов	в се г о	те ор ия	пр ак ти ка	с е н т я б р ь	о к т я б р ь	н о я б р ь	де ка бр ь	я н в а р ь	фе вр ал ь	м а р т	а п р е л ь	ма й
1	Введение	2	2		2								
1.1	Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	2	2		1							1	
2	Специальная туристская подготовка	74	7	67	10	10	6	12	7	7	8	4	10
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение	2	1	1	1	1							
2.2	Узлы	11	1	10	2	2	1	1	1	1	2		1
2.3	Работа с веревками	7		7	1	1		2	1		1		1
2.4	Работа с карабинами	7		7	1		1	1	1	1	1	1	
2.5	Личное прохождение этапов	22	2	20	2	3	2	3	1	2	2	2	5
2.6	Командное прохождение дистанции	13	3	10	2	1	1	4	2	2			1
2.7	Полигоны по туристскому	6		6	1	1	1		1		1		1

	многоборью												
2.8	Соревнования по туристскому многоборью	6		6		1		1		1	1	1	1
3	Походная подготовка. Турбыт	49	15	34	3	6	5	4	3	5	6	13	3
3.1	Групповое снаряжение	2	1	1				1				1	
3.2	Подготовка к походу	3	2	1				1				2	
3.3	Движение в походе	1	1								1		
3.4	Профилактика опасностей в походе	3	3				1			1		1	
3.5	Организация бивачных работ	2	1	1		1					1		
3.6	Доврачебная помощь	6	4	2	1	1			1	1		1	1
3.7	Питание в походе	4	3	1		1		1			1	1	
3.8	Составление отчета о походе	2		2							1	1	
3.9	Походы.	26		26	2	3	4	2	2	3	2	6	2
4	Спортивное ориентирование	41	14	27	5	6	4	4	6	3	7	4	2
4.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1		1								
4.2	Топографическая подготовка	3	2	1	1			1			1		
4.3	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2		1				1				
4.4	План. Карта	2	1	1		1			1				
4.5	Компас	3	1	2	1					1	1		
4.6	Условные знаки	6	3	3			2		1	1		1	1
4.7	Тактико-техническая подготовка	3	1	2		1		1			1		
4.8	Азимут. Движение по азимуту	4	1	3		2			1			1	
4.9	Чтение карты	7	2	5			1	1	1	1	1	1	1
4.10	Полигоны по спортивному ориентированию	4		4	1	1					1	1	
4.11	Соревнования по спортивному ориентированию	6		6		1	1	1	1		2		
5	Общая физическая	39		39	5	4	7	2	3	5	3	3	4

	подготовка												
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	6		6	1	1	1		1	1	1		
5.2	Спортивные игры	7		7		1	2	1	1	1	1		
5.3	Силовая подготовка	6		6	1		1		1		1	1	1
5.4	Кроссовая подготовка	8		8	2	1				1	1	1	2
5.5	Тестирование	6		6			2	1		1	1		1
5.6	Эстафеты	6		6	1	1	1	1		1		1	
6.	Краеведение	11	11		1	1	2	2	2	3			
6.1	Географическое положение и природные особенности Ростовской области	2	2		1	1							
6.2	Население области Административное деление ,известные люди Донского края	2	2				2						
6.3	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства	2	2					1		1			
6.4	История Донского края	4	4					1	2	1			
6.5	Зачёт по пройденной теме	1	1							1			
	ИТОГО:	21 6	38	178	27	24	20	13	10	19	27	33	43

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	03	15.00-16.40	Рассказ, просмотр фото и видео записи	2	Введение	ТСОШ №1	Анкетирование
2	09	05	15.00-16.40	Беседа, работа с картой и книгой	2	Географическое положение и природные особенности Ростовской области. Специальное личное и групповое снаряжение	ДДТ	Кроссворд Список личного и группового снаряжения
3	09	07	14.20-16.00	Работа с узлами и на этапах туристской полосы	2	Узлы Личное прохождение этапов	парк	Соревнование
4	09	10	15.00-16.40	Рассказ Демонстрация таблиц, рисунков	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании Доврачебная помощь	ДДТ	Фронтальный опрос
5	09	12	15.00-16.40	Беседа .Работа команды на этапах	2	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию. Командное прохождение дистанции	парк	Соревнование
6	09	14	14.20-16.00	Беседа ,работа с картами	2	Топографическая подготовка.Работа с верёвками	парк	Кроссворд
7	09	17	15.00-16.40	Беседа, работа с компасом и правилами соревнований по с\о	2	Походы Компас Чтение карты	ДДТ	Работа с дидактическим материалом

8	09	19	15.00-16.40	Работа на этапах Работа со спортивными снарядами	2	Личное прохождение этапов Силовая подготовка	парк	Соревнование
9	09	21	14.20-16.00	Работа на дистанции	2	Полигоны по туристскому много борью. Команд ное прохожде ние дистанции	парк	Тренировка
10	09	24	15.00-16.40	Беседа, тренировка	2	ОРУ.Спе циальные беговые упражне ния Работа с карабинами	парк	Соревнова ние
11	09	26	15.00-16.40	Тренировка Туристские эстафеты	2	Кроссовая подготов ка. Эстафеты	Спортплощадка ,парк	Кросс по пе ресечённой местности
12	09	28	14.20-16.00	Тренировка по вязке узлов на время.Трени ровка на этапах дистанции	2	Узлы. Походы	Спортплощадка ,парк	Соревнова ния
13	10	01	15.00-16.40	Тренировка на этапах дистанции	2	Полигоны по спортивному ориентированию Кроссовая подготовка	Спортплощадка ,парк	Контроль ные тесты
14	10	03	15.00-16.40	Беседа,работа с книгой Работа с картой и компасом	2	Географическое положение и природные особенности Ростовской области Азимут Движение по азимуту	ТСОШ№1 парк, спортплощад ка	Викторина Отработка навыков на полигоне
15	10	05	14.20-16.00	Организация самострахов ки Тренировка	2	Личное прохождение этапов Полигоны по тур.многоборью	парк	Работа на скорость
16	10	08	15.00-16.40	Беседа .работа с планом и картой	2	План Карта ОРУ, спец.беговые упр-я	Парк спорт площадка	Взаимопроверка
17	10	10	15.00-16.40	Беседа .игра «Бивак»	2	Организация бивачных работ Спортивные игры	Парк спорт площадка	Контрольные тесты

18	10	12	14.20-16.00	Работа на пересечённой местности	2	Кроссовая подготовка Походы	Парк спорт площадка	Контрольные тесты
19	10	15	15.00-16.40	Беседа, Вязка узлов по назначению Работа с партнёрами	2	Узлы Эстафеты	Парк спорт площадка	Соревнование
20	10	17	15.00-16.40	Работа с компасом, рассказ	2	Азимут Движение по азимуту Полигоны по спортивному ориентированию	спорт площадка ТСОШ№2	Отработка навыков на полигоне
21	10	19	14.20-16.00	Беседа, работа с картой и компасом	2	Тактико-техническая подготовка Соревнования по спортивному ориентированию	спорт площадка ТСОШ№2	Отработка навыков на полигоне
22	10	22	15.00-16.40	Беседа Работа с продуктами	2	Питание в походе Походы	ТСОШ№1	Работа с карточками
23	10	24	15.00-16.40	Беседа Тренировка	2	Работа с верёвками Командное прохождение дистанции	Парк спорт площадка	Соревнование
24	10	26	14.20-16.00	Беседа Работа с медикаментами	2	Походы Доврачебная помощь	ТСОШ№1	Тестирование
25	10	29	15.00-16.40	Беседа ,Вязка узлов по назначению Организация самостраховки Тренировка	2	Узлы Личное прохождение дистанции	Парк	Вязка узлов на скорость
26	10	31	15.00-16.40	Правила и последовательность действий на технических этапах	2	Личное прохождение дистанции Соревнования по туристскому многоборью	Спортзал ТСОШ№2	Соревнование
27	11	02	14.20-16.00	Беседа. Работа с книгой	2	Население области Административное деление Известные люди Донского	ТСОШ№1	Викторина

						края Походы		
28	11	07	15.00-16.40	Рассказ.Работа с условными знаками и картой.	2	Условные знаки Чтение карты	ДДТ	Игра «Угадайка».
29	11	09	14.20-16.00	Работа с картой,компа сом.	2	Условные знаки Соревнования по спортивному ориентированию	парк	Ориентирование в заданном направлении.
30	11	12	15.00-16.40	Беседа,показ слайдов	2	Походы Профилактика опасностей в походе	ДДТ	Взаимопроверка
31	11	14	15.00-16.40	Беседа,отработка навыков с карабинами	2	Работа с карабинами ОРУ	парк	Соревнование
32	11	16	14.20-16.00	Тренировка прохождения этапов дистанции	2	Личное прохождение дистанции Тестирование	ТСОШ №2	Соревнование
33	11	19	15.00-16.40	Тренировка на спортивных снарядах Тренировка командного прохождения дистанции	2	Силовая подготовка Командное прохождение дистанции	ТСОШ №2	Соревнование
34	11	21	15.00-16.40	Беседа, устав похода и закон туриста-кодекс чести.	2	Походы Тестирование	ДДТ	Ребус
35	11	23	14.20-16.00	Работа с партнёрами. Закрепление личных навыков прохождения дистанции	2	Эстафеты Личное прохождение дистанции	парк	Контрольные тесты
36	11	26	15.00-16.40	Игры на физическую выносливость. Тренировка	2	Спортивные игры Полигоны по туристскому многоборью	ТСОШ №1	Контрольные тесты
37	11	28	15.00-16.40	Беседа с книгой, картой Ростовской области. Работа с маршрутным листом.	2	Население обл.Административное деление Известные люди Донского края Походы	ДДТ	Практическая работа

38	11	30	14.20-16.00	Беседа. Вязка узлов по назначению.	2	Узлы Спортивные игры	парк	Соревнование
39	12	03	15.00-16.40	Работа с картой, схемами и книгой	2	Основные отрасли промышленности и с\х Топографическая подготовка	ДДТ	Топографическая игра
40	12	05	15.00-16.40	Тренировка прохождения этапов дистанции	2	Личное прохождение этапов	ТСОШ№2	Контрольные тесты
41	12	07	14.20-16.00	Беседа. Бухтование верёвки. Тренировка на дистанции	2	Работа с верёвками. Командное прохождение дистанции	ТСОШ№2	Контрольные тесты
42	12	10	15.00-16.40	Беседа. Требования к продуктам и их хранение в походе	2	Походы Питание в походе	ДДТ	Составление меню и списка продуктов
43	12	12	15.00-16.40	Закрепление навыков работы с картой, условными знаками и компасом	2	Чтение карты. Тактико-техническая подготовка	парк	Соревнование
44	12	14	14.20-16.00	Работа с партнёрами.	2	Эстафеты. Соревнования по спортивному ориентированию	парк	Соревнование-эстафета
45	12	17	15.00-16.40	Тренировка на этапах	2	Личное прохождение этапов Командное прохождение дистанции	ТСОШ№2	Соревнование
46	12	19	15.00-16.40	Игры на внимание, координацию, сообразительность.	2	Соревнования по турмного борью Спортивные игры	парк	Соревнование
47	12	21	14.20-16.00	Работа с верёвками на этапах дистанции	2	Работа с верёвками. Командное прохождение дистанции	ТСОШ№2	Соревнование

48	12	24	15.00-16.40	Работа с книгой Беседа.	2	История Донского края Походы	ДДТ	Сканворд
49	12	26	15.00-16.40	Закрепление навыков вязания узлов и работы с карабинами	2	Узлы.Работа с карабинами	ТСОШ№1	Мини-соревнование
50	12	28	14.20-16.00	Работа на этапах: «личка», «связка», «группа».	2	Личное прохождение этапов Командное прохождение дистанции	ТСОШ№2	Контрольные тесты
51	01	09	15.00-16.40	Работа со снаряжением Показ слайдов	2	Тестирование Подготовка к походу	ДДТ	Работа с дидактичес- ким материалом
52	01	11	14.20-16.00	Беседа Работа с книгой и картами.	2	ОРУ План Карта	ДДТ	Работа с дидактичес- ким материалом
53	01	14	15.00-16.40	Работа с книгой Просмотр буклета о музее «Истории Донского казачества».	2	История Донского края	ДДТ	Кроссворд и Викторина
54	01	16	15.00-16.40	Работа с тур. снаряжением	2	Работа с верёвками Командное прохождение дистанции	ТСОШ№2	Командное прохождение дистанции на время
55	01	18	14.20-16.00	Беседа Способы доврачебной помощи	2	Доврачебная помощь Походы	ДДТ	Карточки «Школы спасателей».
56	01	21	15.00-16.40	Отработка навыков работы с карабинами и работы на этапах	2	Работа с карабинами Личное прохождение этапов	парк	Личное прохождение дистанции на время
57	01	23	15.00-16.40	Работа с набивными мячами Упражнения в парах Отработка навыков работы командой на дистанции	2	Силовая подготовка Командное прохождение дистанции	ТСОШ№2	Командное прохождение дистанции на время с грузом

58	01	25	14.20-16.00	Беседа Применение узлов по назначению	2	Полигоны по туристскому многоборью Узлы	ДДТ	Вязка узлов на время
59	01	28	15.00-16.40	Игра в ручной мяч Спортивные игры в походе	2	Спортивные игры Походы	ТСОШ№1	Игра «Флажки»
60	01	30	15.00-16.40	Беседа Условные знаки спортивных карт Ознакомление с видами и правилами соревнований по спортивному ориентированию	2	Условные знаки Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	ДДТ	Фронтальный опрос
61	02	01	14.20-16.00	Беседа Отработка навыков движения по азимуту	2	Азимут Движение по азимуту Чтение карты	парк	Определение азимута на ориентир и азимута по карте
62	02	04	15.00-16.40	Беседа Работа с атласом и книгой	2	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства Походы	ДДТ	Дидактические карточки
63	02	06	15.00-16.40	Работа на этапах	2	Личное прохождение этапов Соревнования по туристскому многоборью	ТСОШ№2	Командные соревнования
64	02	08	14.20-16.00	Рассказ и оказание ПМП при различных опасностях в походе	2	Профилактика опасностей в походе Походы	ДДТ	Кроссворд: «ЗДОРОВЬЕ»
65	02	11	15.00-16.40	Беседа Разгадывание ребуса Работа с таблицей: «Исследователи»	2	Походы Доврачебная помощь	ДДТ	«Весёлый тест», практич. задание «Маленький Айболит»
66	02	13	15.00-16.40	Отработка навыков работы командой на дистанции	2	Эстафеты Командное прохождение дистанции	ТСОШ№2	Командные соревнования

67	02	15	14.20-16.00	Беседа Работа с книгой, спорт картами Демонстрация усл.знаков на слайдах при помощи ИКТ и их анализ	2	Условные знаки Тестирование	ДДТ	Тесты и взаимопроверка
68	02	18	15.00-16.40	Беседа Работа с атласом и книгой, с топокартой	2	Основные отрасли промышленности и с\х Чтение карты	ДДТ	Работа с дидактическим материалом
69	02	20	15.00-16.40	Минибаскетбол Работа на этапах	2	Спортивные игры Личное прохождение этапов	ТСОШ№2	Соревнование личников
70	02	22	14.20-16.00	Беговые упражнения Бег по пересечённой местности	2	Кроссовая подготовка Компас	Район стадиона	Контрольный тест
71	02	25	15.00-16.40	Комплекс упражнений	2	ОРУ Узлы	ДДТ	Вязка узлов
72	02	27	15.00-16.40	Отработка работы с карабинами Беседа	2	Работа с карабинами Командное прохождение дистанции	ТСОШ№2	Командные соревнования
73	03	01	14.20-16.00	Беседа Работа с книгой Показ слайдов ,экскурсия с помощью ИКТ в историко-археологический музей г.Азова	2	История Донского края Зачёт по теме: «Краеведение»	ДДТ	Викторина и чайнворд «Родимый край»
74	03	04	15.00-16.40	Практическая отработка навыков движения в походе	2	Движение в походе Походы	ДДТ	Дидактический материал
75	03	06	15.00-16.40	Работа на этапах	2	Полигоны по тур.многоборью Личное прохождение этапов	ТСОШ№2	Соревнования по личному прохождению этапов
76	03	11	15.00-16.40	Беседа Демонстрация	2	Узлы Работа с верёвками	ДДТ	Применение узлов на

				узлов на стенде Работа с книгой				верёвках
77	03	13	15.00-16.40	Отработка практических навыков	2	Соревнования по тур. многоборью Тактико-техническая подготовка	ТСОШ№2	Соревнования лично-командные
78	03	15	14.20-16.00	Беседа. Работа с таблицами и дидактическим материалом	2	Походы Питание в походе	ДДТ	Составить меню похода выходного дня
79	03	18	15.00-16.40	Беседа Демонстрация слайдов	2	Организация бивачных работ Отчёт о походе	ДДТ, парк	Игра «Бивак»
80	03	20	15.00-16.40	Бег по пересечённой местности, беговые упражнения Работа с картой и компасом	2	Кроссовая подготовка Полигоны по спортивному ориентированию	ТСОШ№2 спорт площадка	Соревнование по спортивному ориентированию
81	03	22	14.20-16.00	Отрабатывание навыков по карте , компасу и условным знакам	2	Чтение карты Соревнования по спортивному ориентированию	ДДТ, парк	Туристские эстафеты
82	03	25	15.00-16.40	Беседа Упражнения на силовую выносливость	2 2	Силовая подготовка Работа с карабинами	парк	Игра «Кто первый»
83	03	27	15.00-16.40	Личное и командное прохождение «Лабиринта»	2	Спортивные игры Соревнования по спортивному ориентированию	ТСОШ№1	Соревнование «Игра четырёх»
84	03	29	14.20-16.00	Работа с компасом и условными знаками	2	Компас Топографическая подготовка	ДДТ, парк	Топографический диктант
85	04	01	15.00-16.40	Беседа Вязка узлов	2	Узлы Тестирование	ДДТ	Тест «Узлы»
86	04	03	15.00-16.40	Комплекс упражнений Работа на этапах	2	ОРУ Личное прохождение этапов	ТСОШ№2	Соревнование
87	04	05	14.20-16.00	Отработка навыков работы	2	Азимут Движение по азимуту	парк	Топографический

				с компасом		Походы		диктант
88	04	08	15.00-16.40	Беседа Работа с групповым снаряжением	2	Подготовка к походу Групповое снаряжение	ДДТ	Фронтальный опрос
89	04	10	15.00-16.40	Отработка навыков работы со спортивными картами, компасом и условными знаками	2	Полигоны по спортивному ориентированию Условные знаки	ТСОШ№2	Соревнование
90	04	12	14.20-16.00	Рассказ Работа с таблицей Демонстрация способов остановки кровотечения	2	Походы Доврачебная помощь	ДДТ	Наложение повязки
91	04	15	15.00-16.40	Беседа Работа с карточками	2	Питание в походе Походы	ДДТ	Меню для одно-двухдневного похода
92	04	17	15.00-16.40	Работа со спортивными снарядами	2	Силовая подготовка Соревнования по тур.многоборью	ТСОШ№2	Прохождение дистанции: личная,связка смешанная
93	04	19	14.20-16.00	Беседа Работа с таблицей	2	Профилактика опасностей в походе Походы	ДДТ	Опрос
94	04	22	15.00-16.40	Беговые упражнения Работа с картой и компасом	2	Кроссовая подготовка Чтение карты	Парк, спортплощадка	Эстафеты
95	04	24	15.00-16.40	Отработка практических навыков	2	Эстафеты Личное прохождение этапов	ТСОШ№1	Прохождение дистанции: личная, группа,связка мужская
96	04	26	14.20-16.00	Отрабатывание приёмов работы с карабинами Работа на этапах	2	Работа с карабинами Личное прохождение этапов	парк	Соревнование-эстафета
97	04	29	15.00-16.40	Беседа Работа со снаряжением и	2	Подготовка к походу Походы	ДДТ	Работа с дидактическим материалом

				документами				
98	05	06	15.00-16.40	Отчёт за 2017-2018 уч.год Планирование работы на 2-ю половину 2018г	2	Информация о работе детского объединения Родительское собрание	ДДТ	Анкетирование
99	05	08	15.00-16.40	Беседа Демонстрация отчёта о походе	2	Составление отчёта о походе Походы	ДДТ	Практическое задание
100	05	13	15.00-16.40	Работа на электронных тестах Разминка перед кроссом	2	Условные знаки Кроссовая подготовка	Место соревнований	Тестирование
101	05	15	15.00-16.40	Работа с обучающими тестами и спортивными картами разного масштаба	2	Тестирование Чтение карты	Место соревнований	Определение точки стояния на карте
102	05	17	14.20-16.00	Разминка, беговые упражнения	2	Кроссовая подготовка Работа с верёвками	парк	Туристская эстафета
103	05	20	15.00-16.40	Просмотр видеозаписи и презентации	2	Походы	ДДТ	Опрос
104	05	22	15.00-16.40	Беседа Приготовление тур. полосы	2	Личное прохождение этапов Командное прохождение дистанции	Площадка ДДТ	Соревнование
105	05	24	14.20-16.00	Оказание ПДП Отработка навыков на полосе	2	Доврачебная помощь Личное прохождение этапов	Площадка ДДТ	Соревнование по личной технике
106	05	27	15.00-16.40	Отработка техники вязания узлов	2	Узлы Полигоны по туристскому многоборью	парк	Вязка узлов
107	05	29	15.00-16.40	Упражнения в парах, пресс, отжимание	2	Личное прохождение этапов Силовая подготовка	спортплощадка	Прохождение тур. полосы
108	05	31	14.20-16.00	Отработка навыков прохождения этапа «Навесная»	2	Соревнования по тур .многоборью Личное прохождение этапов	парк	Соревнование по личной технике

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика		
1	Раздел 1 «Введение» 2 ч.					
1.1	Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	2	2		Рассказ, просмотр презентации и видеоролика	Д\з:анкетиро- вание ,рассказ о походах
2	Раздел 2 «Специальная туристская подготовка» 74 ч.					
2.1	Узлы	8		8	Беседа. показ снаряжения	Заполнение карточек
2.2	Личное прохождение этапов	10		10	Беседа, Вязка узлов по назначению	Соревнования
2.3	Изучение «Руководства...» и Регламента	7		7	Беседа, тренировка	Соревнования
2.4	Наведение этапов	8		8	Беседа, тренировка	Соревнования
2.5	Командная работа на этапах	10		10	Беседа, тренировка	Учебный полигон
2.6	Страховка и сопровождение	4	2	2	Беседа, тренировка	Учебный полигон
2.7	Командное прохождение дистанции	10		10	Тренировка	Учебный полигон
2.8	Тактика прохождения дистанции	3	3		Соревнование	Туристический слёт
2.9	Подготовка к туристскому слету	4		4	Беседа, показ слайдов, тренировки	Контрольные тесты
2.10	Разбор соревнований	2		2	Рассказ, демонстрация снаряжения	Игра- соревнование
2.11	Соревнования по туристскому многоборью	4		4	Рассказ, показ слайдов, тренировка	Работа с дидактическим материалом, соревнования
2.12	Полигоны по	4		4	беседа	работа с

	туристскому многоборью					карточками
3	Раздел 3 «Походная подготовка. Турбыт» 49 ч.					
3.1	Планирование маршрута	4	2	2	Беседа, игра «Бивак»	Игра-соревнование
3.2	Питание в походе Водно-солевой режим	2	2		Рассказ ,работа с медоборудованием	Тестирование
3.3	Доврачебная помощь	8	4	4	Беседа, работа с продуктами	Работа с карточками
3.4	Составление раскладки	5	3	2	Беседа, показ слайдов	Отчёт о походе
3.5	Распределение обязанностей в группе	6	2	4	Прогулки. походы	Отработка практических навыков
3.6	Походы	24		24	Прогулки. походы	Отработка практических навыков
4	Раздел 4 «Спортивное ориентирование» 41 ч.					
4.1	Условные знаки	2	1	1	Беседа ,работа с картами	Кроссворд
4.2	Чтение карты	5		5	Беседа, работа с правилами соревнований по с\о	работа с дидактическим материалом
4.3	Чтение рельефа	11	3	8	Рассказ, работа с планом и картой	Взаимопроверка
4.4	Изображение рельефа на карте	2		2	Беседа. работа с компасом	Игра -соревнование
4.5	Тактические приемы спортивного ориентирования	4	2	2	Рассказ, работа с карточками	Работа на местности
4.6	Движение по азимуту	1		1	Беседа, работа на полигоне	Работа с дидактическим материалом
4.7	Виды туризма. Основные районы СНГ	2	2		Работа с компасом, рассказ	Отработка навыков на полигоне
4.8	Ориентирование на маркированной трассе	2	2		Беседа, работа с картой и компасом	Отработка навыков на полигоне

4.9	Полигоны по спортивному ориентированию	4		4	Работа с картой и компасом	Отработка навыков на полигоне
4.10	Соревнования по спортивному ориентированию	8		8	Работа с картой и компасом	Отработка навыков на соревнованиях
5	Раздел 5 «Общая физическая подготовка» 39					
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	8		8	Отработка навыков ОРУ	Комплекс ОРУ
5.2	Спортивные игры	8		8	Игры на физическую выносливость	Контрольные тесты
5.3	Силовая подготовка	10		10	Работа на спортивных снарядах	Контрольные тесты
5.4	Кроссовая подготовка	6		6	Работа на пересечённой местности	Контрольные тесты
5.5	Тестирование	7		7	Сдача нормативов ГТО	Нормы ГТО
6	Раздел 6 «Краеведение»11					
6.1	Географическое положение и природные особенности Ростовской области	2	2		Беседа, работа с картой	Кроссворд
6.2	Население области Административное деление, известные люди Донского края	2	2		Беседа, работа с книгой	Викторина
6.3	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства	2	2		Беседа, работа с картой	Экскурсия
6.4	История Донского края	4	4		Рассказ, работа с книгой и картой	Посещение краеведческого музея
6.5	Зачёт по пройденной теме	1		1	Работа с дидактическим материалом	Чайнворд
	ИТОГО:	216	26	190		

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА

3 год обучения

1. Введение

1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. Специальная туристская подготовка

2.1 Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

2.2 Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).

2.3 Изучение «Руководства...» и Регламента

Разбор соответствующих пунктов «Руководства», Регламента.

Практическое занятие: Практическое применение правил при выполнении технических приемов.

2.4 Наведение этапов

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

Практическое занятие: Организация этапов.

2.5 Командная работа на этапах

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.6 Страховка и сопровождение

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Практическое занятие: Организация страховки и сопровождения.

2.7 Командное прохождение дистанции

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка).

Практическое занятие: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

2.8 Тактика прохождения дистанции

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции.

2.9 Подготовка к туристскому слету

Практическое занятие: Работа согласно положению о туристском слете.

2.10 Разбор соревнований

Разбор ошибок. Подведение итогов соревнований.

2.11 Соревнования по пешеходному туристскому многоборью

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

2.12 Полигоны по туристскому многоборью

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.

3. Подготовка к походу. Турбыт

3.1 Планирование маршрута и графика движения

Маршрут похода, дневной километраж, график движения.

Практическое занятие: Составление маршрута похода и графика движения в походе.

3.2 Питание в походе. Водно-солевой режим

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Составление меню.

Практическое занятие: Составление меню, приготовление пищи на костре.

3.3 Доврачебная помощь

Оказание доврачебной помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки. Назначение медикаментов. Как оказать первую медицинскую помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах.

Практическое занятие: Наложение повязки. Оказание первой медицинской помощи.

3.4 Составление раскладки

Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания.

Практическое занятие: Составление раскладки для многодневных походов.

3.5 Распределение обязанностей в группе

Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности.

Практическое занятие: Распределение обязанностей.

3.6 Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. Спортивное ориентирование

4.1 Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, немасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2 Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

4.3 Чтение рельефа

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие: Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

4.4 Изображение рельефа на карте

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

4.5 Тактические приемы спортивного ориентирования

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

4.6 Движение по азимуту

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

4.7 Виды туризма

Пешеходный, водный, горный, спелеотуризм и т.д. Основные туристские районы СНГ. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

4.8 Ориентирование на маркированной трассе

Правила соревнований на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Овладение приемами тактических действий.

4.9 Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

4.10 Полигоны по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

5. Общая физическая подготовка.

5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо и т. д. Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

5.2 Спортивные игры

Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

5.3 Силовая подготовка

Работа с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания.

5.4 Кроссовая подготовка

Кросс по пересеченной местности.

5.5 Тестирование

VI. Краеведение

6.1. Географическое положение и природные особенности Ростовской области.

Географическое положение Ростовской области. Рельеф. Полезные ископаемые. Погода и климат.

Подземные воды. Реки и озёра.

Почвы. Растительный и животный мир Ростовской области. Заповедники и заказники. Охрана природы и животного мира.

Знать: основные сведения о географическом положении, рельефе, климате, полезных ископаемых, о растительности и животном мире; реки и озера.

6.2. Население области. Административное деление. Известные люди Донского края.

Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность и размещение населения. Административное деление. Города. Городское и сельское население. Известные и знаменитые люди Донского края.

Знать: административное деление; основные города; знаменитые люди Донского края.

6.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

[illegible]

2.2	Личное прохождение этапов	10		10	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
2.3	Изучение «Руководства...» и Регламента	7		7	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
2.4	Наведение этапов	8		8		<u>2</u>	<u>2</u>				<u>2</u>		<u>2</u>
2.5	Командная работа на этапах	10		10	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>21</u>
2.6	Страховка и сопровождение	4	2	2	<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>				<u>1</u>
2.7	Командное прохождение дистанции	10		10	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
2.8	Тактика прохождения дистанции	3	3		<u>1</u>				<u>1</u>				<u>1</u>
2.9	Подготовка к туристскому слету	4		4								<u>2</u>	<u>2</u>
2.10	Разбор соревнований	2		2			<u>1</u>						<u>1</u>
2.11	Соревнования по туристскому многоборью	4		4		<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>	
2.12	Полигоны по туристскому многоборью	4		4		<u>1</u>			<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>
3	Походная подготовка. Турбыт	49	13	36	5	5	4	5	3	5	6	7	8
3.1	Планирование маршрута	4	2	2		<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>	
3.2	Питание в походе Водно-солевой режим	2	2		<u>1</u>								<u>1</u>
3.3	Доврачебная помощь	8	4	4	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>		<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	1
3.4	Составление раскладки	5	3	2	<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>
3.5	Распределение обязанностей в группе	6	2	4	<u>1</u>	<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>	<u>1</u>
3.6	Походы	24		24	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
4	Спортивное ориентирование	41	10	31	8	7	3	1	3	2	4	7	6
4.1	Условные знаки	2	1	1	<u>1</u>						<u>1</u>		
4.2	Чтение карты	5		5	<u>1</u>	<u>1</u>			<u>1</u>			<u>1</u>	<u>1</u>
4.3	Чтение рельефа	11	3	8	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>

4.4	Изображение рельефа на карте	2		2	<u>1</u>	<u>1</u>							
4.5	Тактические приемы спортивного ориентирования	4	2	2	<u>1</u>	<u>1</u>						<u>1</u>	<u>1</u>
4.6	Движение по азимуту	1		1		<u>1</u>							
4.7	Виды туризма.	2	2							<u>2</u>			
4.8	Ориентирование на маркированной трассе	2	2				<u>1</u>					<u>1</u>	
4.9	Полигоны по спортивному ориентированию	4		4	<u>1</u>	<u>1</u>					<u>1</u>	<u>1</u>	
4.10	Соревнования по спортивному ориентированию	8		8	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>		<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
5	Общая физическая подготовка	39		39	4	5	4	5	1	4	5	7	4
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	8		8	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>			<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
5.2	Спортивные игры	8		8	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	
5.3	Силовая подготовка	10		10	<u>1</u>	<u>1</u>		<u>2</u>		<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
5.4	Кроссовая подготовка	6		6	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>				<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
5.5	Тестирование	7		7		<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>		<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
6	Краеведение	11	10	1			3	3	3	2			
6.1	Географическое положение и природные особенности Ростовской области	2	2				<u>2</u>						
6.2	Население области Административное деление ,известные люди Донского края	2	2					<u>2</u>					
6.3	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства	2	2						<u>2</u>				
6.4	История Донского края	4	4				<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>			
6.5	Зачёт по пройденной теме	1		1						<u>1</u>			

	<i>ИТОГО:</i>	216	42	174	26	27	23	1 9	18	18	24	28	33
--	----------------------	------------	-----------	------------	-----------	-----------	-----------	----------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	04	15.20-17.00	Рассказ Показ презентации и видеоролика	2	Информация о работе детского объединения Походы	ТСОШ№1	Анкетирование
2	09	06	15.20-17.00	Беседа Практическая работа	2	Тактические приемы спортивного ориентирования Чтение рельефа	Открытая местность	Соревнование
3	09	08	14.00-15.40	Комплекс упражнений Практическая работа	2	ОРУ Полигоны по спортивному ориентированию	Открытая местность	Соревнование
4	09	11	15.20-17.00	Игра ручной мяч (гандбол) Соревнование	2	Спортивные игры Соревнования по спортивному ориентированию	Открытая местность	Соревнование по личному зачёту
5	09	13	15.20-17.00	Беговые упражнения Беседа	2	Кроссовая подготовка Изучение «Руководства...» и Регламента	Открытая местность	Контрольный тест
6	09	15	14.00-15.40	Беседа Показ слайдов	2	Походы Распределение обязанностей в группе	ДДТ Открытая местность	Практическая работа
7	09	18	15.20-17.00	Отработка практических навыков	2	Страховка и сопровождение Личное прохождение этапов	парк	Соревнование
8	09	20	15.20-17.00	Рассказ	2	Тактика прохождения	ДДТ	Контрольный тест

				Просмотр видеоролика		дистанции Командная работа на этапах	парк	
9	09	22	14.00-15.40	Беседа Практическая работа с картой	2	Изображение рельефа на карте Чтение рельефа	ДДТ Открытая местность	Тестирование
10	09	25	15.20-17.00	Отработка практических навыков	2	Узлы Командное прохождение дистанции	парк	Соревнование
11	09	27	15.20-17.00	Силовые упражнения	2	Силовая подготовка Доврачебная помощь	парк	Переправа пострадавшего
12	09	29	14.00-15.40	Беседа Работа с таблицей	2	Питание в походе Водно-солевой режим Составление раскладки	ДДТ	Практическая работа
13	10	02	15.20-17.00	Работа с картой и условными знаками	2	Условные знаки Движение по азимуту	парк	Тестирование
14	10	04	15.20-17.00	Комплекс упражнений Отработка практических навыков	2	ОРУ Наведение этапов	парк	Соревнование
15	10	06	14.00-15.40	Беседа Просмотр слайдов и видеозаписи	2	Изучение Руководства и Регламента Полигоны по туристскому многоборью	ДДТ	Опрос
16	10	09	15.20-17.00	Рассказ Показ слайдов и фото	2	Планирование маршрута Походы	ДДТ	Опрос
17	10	11	15.20-17.00	Беседа Отработка практических навыков	2	Тактические приёмы спортивного ориентирования Чтение карты	парк	Тестирование
18	10	13	14.00-15.40	Беговые упражнения	2	Кроссовая подготовка	Открытая	Соревнование

				Отработка практических навыков		Соревнования по спортивному ориентированию	местность	
19	10	16	15.20-17.00	Беседа Работа с картой	2	Изображение рельефа на карте Чтение рельефа	ДДТ	Опрос
20	10	18	15.20-17.00	Работа с картой и компасом	2	Тестирование Полигоны по спортивному ориентированию	Открытая местность	Фронтальный опрос
21	10	20	14.00-15.40	Беседа Работа с дидактическим материалом	2	Распределение обязанностей в группе Походы	ДДТ Открытая местность	Опрос
22	10	23	15.20-17.00	Игра баскетбол Беседа и отработка практических навыков	2	Спортивные игры Командное прохождение дистанции	парк	Соревнование
23	10	25	15.20-17.00	Беседа Отработка навыков	2	Доврачебная помощь Командная работа на этапах	парк	Переноска пострадавшего
24	10	27	14.00-15.40	Отработка практических навыков	2	Соревнования по туристскому многоборью Командное прохождение дистанции	парк	Соревнование
25	10	30	15.20-17.00	Силовые упражнения Отработка навыков	2	Силовая подготовка Наведение этапов	парк	Наведение «Навесной переправы»
26	11	01	15.20-17.00	Беседа Отработка практических навыков	2	Узлы Личное прохождение этапов	парк	Соревнование
27	11	06	15.20-17.00	Соревнования	2	Соревнования по	спортзал	Соревнования личные

				Беседа		туристскому многоборью Разбор соревнований	ТСОШ№1	и командные
28	11	08	15.20-17.00	Отработка навыков на этапах	2	Страховка и сопровождение Командная работа на этапах	парк	Контрольный тест
29	11	10	14.00-15.40	Беседа Вязка узлов	2	Изучение Руководства и Регламента Узлы	ДДТ	Игра «Узлы»
30	11	13	15.20-17.00	Беседа Работа с таблицей	2	Составление раскладки Походы	ДДТ	Раскладка продуктов
31	11	15	15.20-17.00	Беседа Работа с литературой о Ростовской области и картами	2	Географическое положение и природные особенности Ростовской области Походы	ДДТ	Кроссворд о РО
32	11	17	14.00-15.40	Беседа Работа с картой и компасом	2	Чтение рельефа Ориентирование на маркированной трассе	Открытая местность	Тестирование
33	11	20	15.20-17.00	Работа на пересечённой местности Работа с картой и компасом	2	Кроссовая подготовка Соревнования по спортивному ориентированию	Открытая местность	Контрольное тестирование
34	11	22	15.20-17.00	Беседа. Работа с медикаментами при ожогах	2	Доврачебная помощь Наведение этапов	парк	Наложение повязки
35	11	24	14.00-15.40	Комплекс упражнений	2	ОРУ	ТСОШ№2	Соревнование

				Правила ТБ Правила и последовательность действий на технических этапах		Личное прохождение этапов		
36	11	27	15.20-17.00	ТБ при наведении этапов Наведение этапа «Параллельные перила» и прохождение его командой	2	Наведение этапов Командное прохождение дистанции	парк	Соревнование
37	11	29	15.20-17.00	Сдача нормативов ГТО Игры на смекалку, внимание и ловкость	2	Тестирование Спортивные игры	ТСОШ№1	Контрольные тесты
38	12	01	14.00-15.40	Экскурсия Беседа	2	Географическое положение и природные особенности Ростовской области История Донского края	Музей Истории Донского казачества	Викторина
39	12	04	15.20-17.00	Беседа Просмотр слайдов и видеозаписи экскурсии в г.Азов РО.	2	ОРУ История Донского края	ДДТ	Анкетирование
40	12	06	15.20-17.00	Составление маршрута и графика движение в походе	2	Планирование маршрута Походы	ДДТ	Дидактические материалы
41	12	08	14.00-15.40	Беседа Отработка практических навыков	2	Распределение обязанностей в группе Походы	Открытая местность	Контрольный опрос
42	12	11	15.20-17.00	Беседа Закрепление практических навыков	2	Узлы Личное прохождение этапов	ТСОШ№2	Соревнование
43	12	13	15.20-17.00	Рассказ Работа с книгой,	2	Население области	ДДТ	Кроссворд

				картой Ростовской области		Административное деление Известные люди Донского края	Библиотека	
44	12	15	14.00-15.40	Закрепление практических навыков	2	Командная работа на этапах Доврачебная помощь	ТСОШ№2	Соревнование
45	12	18	15.20-17.00	Игры на внимание быстроту реакции и выносливость	2	Спортивные игры Соревнования по спортивному ориентированию	ТСОШ№1	Соревнование
46	12	20	15.20-17.00	Беседа Работа с набивными мячами Упражнения в парах, на пресс, отжимания	2	Силовая подготовка Тестирование	ТСОШ№2	Контрольные тесты
47	12	22	14.00-15.40	Упражнения в парах, на пресс, отжимания Закрепление практических навыков	2	Силовая подготовка Командное прохождение дистанции	парк	Соревнование
48	12	25	15.20-17.00	Беседа Просмотр видео-записей и слайдов	2	Полигоны по туристскому многоборью Изучение «Руководства...» и Регламента	ДДТ	Контрольный тест
49	12	27	15.20-17.00	Беседа Закрепление практических навыков	2	Командная работа на этапах Тактика прохождения дистанции	ТСОШ№2	Соревнование
50	12	29	14.00-15.40	Рассказ Работа с книгой,	2	Основные отрасли	Библиотека	Викторина

				картой Ростовской области		промышленности и сельского хозяйства		
51	01	10	15.20-17.00	Беседа Закрепление практических навыков на местности	2	Чтение карты Соревнование по спортивному ориентированию	На открытой местности	Контрольные тесты
52	01	12	14.00-15.40	Работа с таблицей: «Нормы продуктов на человека»	2	Составление раскладки Походы	ДДТ	Составление раскладки для многодневных походов
53	01	15	15.20-17.00	Работа с понятиями: «страховка», «сопровождение» и отработка практических навыков	2	Страховка и сопровождение Командное прохождение дистанции	ТСОШ№2	Командные соревнования
54	01	17	15.20-17.00	Закрепление практических навыков на местности	2	Походы Чтение рельефа	На открытой местности	Фронтальный опрос
55	01	19	14.00-15.40	Закрепление практических навыков Вязка узлов и применение их по назначению	2	Узлы Личное прохождение этапов	ТСОШ№1	Соревнование
56	01	22	15.20-17.00	Беседа Работа с книгой и статьями в газете: «Родная сторона» Зимние спортивные игры	2	История Донского края Спортивные игры	Библиотека	Опрос
57	01	24	15.20-17.00	Беседа Просмотр видеозаписи	2	Виды туризма	ДДТ	Кроссворд
58	01	26	14.00-15.40	Закрепление	2	Распределение	Открытая	Игра обязанности в

				практических навыков на местности Беседа		обязанностей в группе Походы	местность	группе в многодневных походах
59	01	29	15.20-17.00	Беседа Понятия: «маршрут похода», «километраж», «график движения»	2	Планирование маршрута Походы	ДДТ	Составление маршрута похода и графика движения
60	01	31	15.20-17.00	Закрепление практических навыков Оказание первой медицинской помощи на соревнованиях	2	Доврачебная помощь Соревнования по туристскому многоборью	ТСОШ№2	Соревнование
61	02	02	14.00-15.40	Беседа на тему: «История Тарасовского района в годы Великой Отечественной войны»	2	История Донского края Зачёт по пройденной теме	Библиотека	Викторина
62	02	05	15.20-17.00	Работа в парах и на спортивных снарядах Закрепление практических навыков на этапах	2	Силовая подготовка Командная работа на этапах	ТСОШ№1	Соревнование
63	02	07	15.20-17.00	Беседа Сдача на норматив ГТО	2	Тестирование Спортивные игры	МИЗ	Спортивные тесты
64	02	09	14.00-15.40	Работа с туристским снаряжением на силу и выносливость	2	Силовая подготовка Командное прохождение дистанции	ТСОШ№2	Соревнование
65	02	12	15.20-17.00	Закрепление	2	Узлы	ТСОШ№1	Соревнование

				практических навыков Вязка узлов и применение их по назначению		Личное прохождение этапов		
66	02	14	15.20-17.00	Беседа Анализ понятия: «группы спортивных знаков в спортивном ориентировании»	2	Условные знаки Полигоны по спортивному ориентированию	Открытая местность	Практическая работа: «Условные знаки на местности»
67	02	16	14.00-15.40	Кросс по пересечённой местности Сдача норматива по ГТО	2	Кроссовая подготовка Тестирование	МИЗ	Спортивный тест
68	02	19	15.20-17.00	Закрепление практических навыков при чтении рельефа на местности Беседа	2	Походы Чтение рельефа	Открытая местность	Практическая работа Контрольный тест
69	02	21	15.20-17.00	Рассказ Работа с книгой и таблицей	2	Составление раскладки Походы	ДДТ	Составить смету питания
70	02	26	15.20-17.00	Беседа Просмотр слайдов и видеозаписей	2	Изучение «Руководства...» и Регламента Наведение этапов	ДДТ	Опрос
71	02	28	15.20-17.00	Комплекс упражнений Отработка практических навыков при наведении этапов: «Бревно», «Подъём» и «Спуск»	2	ОРУ Наведение этапов	парк	Соревнование
72	03	02	14.00-15.40	Беседа	2	Полигоны по	парк	Отработка командной

				Отработка техники прохождения этапов		туристскому многоборью Командная работа на этапах		страховки и самостраховки
73	03	05	15.20-17.00	Отработка практических навыков при оказании ПМП	2	Походы Доврачебная помощь	Открытая местность	Практическая работа
74	03	07	15.20-17.00	Игра баскетбол Отработка сквозного и командного прохождения дистанции	2	Спортивные игры Командное прохождение дистанции	ТСОШ№2	Соревнование
75	03	12	15.20-17.00	Работа в парах на силу и выносливость Закрепление практических навыков и отработка скорости работы на этапах	2	Силовая подготовка Личное прохождение этапов	парк	Контрольный тест
76	03	14	15.20-17.00	Беседа Закрепление практических навыков	2	Походы Узлы	Открытая местность	Вязка узлов на скорость
77	03	16	14.00-15.40	Комплекс упражнений Скоростное ориентирование	2	ОРУ Соревнования по спортивному ориентированию	парк	Соревнование
78	03	19	15.20-17.00	Работа с книгой, картой и дидактическим материалом Беседа	2	Планирование маршрута Походы	ДДТ	Практическая работа
79	03	21	15.20-17.00	Закрепление практических навыков на местности	2	Походы Распределение обязанностей в группе	парк	Опрос
80	03	23	14.00-15.40	Комплекс упражнений	2	ОРУ	Открытая	Практическая работа

				Изучение правил соревнований на маркированной трассе, тактику и принцип отметки КП		Ориентирование на маркированной трассе	местность	
81	03	26	15.20-17.00	Работа с картой и компасом Работа на местности	2	Тактические приёмы спортивного ориентирования Чтение рельефа	Открытая местность	Контрольные тесты
82	03	28	15.20-17.00	Беседа Показ слайдов и видеозаписей	2	Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование Походы	ДДТ	Анкетирование
83	03	30	14.00-15.40	Беседа Закрепление практических навыков на местности	2	Чтение карты Полигоны по спортивному ориентированию	Открытая местность	Практическая работа
84	04	02	15.20-17.00	Подвижные игры Футбол Беседа Работа на этапах в связках	2	Спортивные игры Подготовка к туристскому слёту	парк	Соревнование
85	04	04	15.20-17.00	Работа с картами разных масштабов и компасами	2	Чтение рельефа Соревнования по спортивному ориентированию	Открытая местность	Контрольные тесты
86	04	06	14.00-15.40	Оказание ПМП на туристском слёте Беседа Просмотр слайдов и видеозаписей слётов	2	Доврачебная помощь Подготовка к туристскому слёту	ДДТ	Опрос
87	04	09	15.20-17.00	Упражнения на силу и	2	Походы	парк	Практическая работа

				выносливость		Силовая подготовка		
88	04	11	15.20-17.00	Беседа Закрепление практических навыков на этапах	2	Изучение «Руководства...» и Регламента Командная работа на этапах	ТСОШ№2	Опрос
89	04	13	14.00-15.40	Сдача нормативов ГТО по бегу	2	Кроссовая подготовка Тестирование	МИЗИ	Контрольные тесты
90	04	16	15.20-17.00	Закрепление практических навыков на этапах Работа в связках	2	Личное прохождение этапов в	парк	Соревнование
91	04	18	15.20-17.00	Закрепление практических навыков на этапах при работе командой и в связках	2	Командное прохождение дистанции Соревнование по туристскому многоборью	парк	Соревнование
92	04	20	14.00-15.40	Беседа Работа с книгой, таблицами Просмотр слайдов	2	Походы Питание в походе Водно-солевой режим	ДДТ	Опрос
93	04	23	15.20-17.00	Работа с картой и компасом Закрепление практических навыков на открытой местности	2	Чтение рельефа Тактические приёмы спортивного ориентирования	Открытая местность	Контрольные тесты
94	04	25	15.20-17.00	Комплекс упражнений	2	ОРУ	парк	Соревнование

				Работа на этапах в связке, командой и лично		Подготовка к туристскому слёту		
95	04	27	14.00-15.40	Закрепление практических навыков на местности	2	Походы Распределение обязанностей в группе	Открытая местность	Практическая работа
96	04	30	15.20-17.00	Сдача нормативов ГТО по силовой подготовке	2	Силовая подготовка Тестирование	МИЗ	Тесты
97	05	07	15.20-17.00	Закрепление практических навыков при вязке узлов и работе на дистанции	2	Узлы Личное прохождение этапов	парк	Соревнование
98	05	14	15.20-17.00	Беседа Работа с таблицей Просмотр слайдов	2	Походы Составление раскладки	ДДТ	Игра «Раскладка»
99	05	16	15.20-17.00	Бег по пересечённой местности Закрепление практических навыков при работе с картой и компасом на местности	2	Кроссовая подготовка Соревнования по спортивному ориентированию	Открытая местность	Контрольные тесты
100	05	18	14.00-15.40	Беседа Работа с «Положением туристского слёта»	2	Изучение «Руководства...» и Регламента Подготовка к туристскому слёту	ДДТ	Опрос
101	05	21	15.20-17.00	Упражнения на силу и выносливость Работа командой	2	Силовая подготовка Наведение этапов	парк	Соревнование
102	05	23	15.20-17.00	Закрепление	2	Полигоны по	парк	Практическая работа

				практических навыков		туристскому многоборью Чтение карты		
103	05	25	14.00-15.40	Беседа Просмотр слайдов и видеозаписей	2	Наведение этапов Страховка и сопровождение	ДДТ	Опрос
104	05	27	15.20-17.00	Работа в связках, страховка и сопровождение Правила ТБ	2	Тактика прохождения дистанции Командная работа на этапах	парк	Учебный полигон Тренировка
105	05	28	15.20-17.00	Работа с картой местности и компасом Закрепление практических навыков	2	Походы Чтение карты	Открытая местность	Контрольные тесты
106	05	29	14.00-15.40	Закрепление практических навыков работы командой Разбор тактических ошибок	2	Командное прохождение дистанции Разбор соревнований	парк	Соревнование
107	05	30	15.20-17.00	Комплекс упражнений Работа с картой и условными знаками	2	ОРУ Чтение рельефа	Учебный полигон	Практическая работа
108	05	31	15.20-17.00	Закрепление практических навыков работы командой Оказание ПМП и транспортировка на дистанции пострадавшего	2	Командная работа на этапах Доврачебная помощь	парк	Зачёт

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

I. «Методическое сопровождение программы»

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- планы-конспекты на каждое занятие;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному ориентированию;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карта - схемы класса, школы, спортивного зала, пришкольного участка, прилегающего к микрорайону;
- карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- карты оздоровительных лагерей;
- нормативные документы по спортивному ориентированию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

II. «Дидактические материалы»

Материально - техническое оснащение программы

1. Компаса;
2. Комплекты спортивных карт;
3. Система электронной отметки (компостеры, электронные станции, чипы);
4. Контрольные пункты (призмы);
5. Лыжный инвентарь (лыжи, планшеты, ботинки, лыжные палки);
6. Снаряжение для походной деятельности (рюкзак, палатка, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности);
7. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки);
8. Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки).
9. Часы судейские;
10. Знаки контрольных пунктов из материи;
11. Полотнища "старт" и "финиш";
12. Разметка для маркированных трасс;
13. Аптечка.

Материально - техническое обеспечение

Таблица 1.

Личное снаряжение

№ п/п	наименование	единица измерения	количество
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые)	пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные	пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё	шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм	шт.	1
5.	Куртка тёплая	шт.	1
6.	Шапка тёплая	шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые	пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые	пар.	1
9.	Свитер тёплый	шт.	1
10.	Накидка от дождя	шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)	комплект	1
12.	Рюкзак	шт.	1
13.	Страховочная система	комплект	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете)	комплект	1
15.	Карабин с муфтой	шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	шт.	2
18.	Каска	шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка)	шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль)	шт.	1
21.	Фонарь электрический	шт.	1
22.	Запасные батарейки	шт.	2
23.	Компас	шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки	пара	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей	шт.	1

Таблица 2.

Групповое снаряжение			
№ п/п	наименование	ед. измерения	кол-во
1.	Котлы	шт.	2л на чел.
2.	Топор	шт.	3
3.	Нож	шт.	6
4.	Часы ручные механические	шт.	4
5.	Свечи стеариновые	шт.	4-6
6.	Сухой спирт	табл.	2 упаковки
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	шт.	1 на 3-х человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом	шт.	3 на гр. 15 человек
9.	Блокнот, ручка, линейка	комплект	1 комплект на

			5 чел
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	шт.	3 шт. на 7 чел.
11.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	шт.	2
12.	Карабин с муфтой	шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего	шт.	3
14.	Блок ролики	шт.	6
15.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок	шт.	3
17.	Медицинская аптечка	комплект	1 на 8 чел.
18.	Ремонтный набор	комплект	1
19.	Спальники	шт.	1 на обучающегося
20.	Коврики	шт.	1 на обучающегося
21.	Костровые принадлежности (тросик и т.д.) из металла	комплект	комплект
22.	Фотоаппарат	шт	1
23.	Картографический материал	комплект	комплект
24.	Курвиметр	шт.	1 на 3 чел.
25.	Горелка	шт.	2
26.	Пила двуручная	шт.	2

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

Кадровое обеспечение программы

Обучение по данной программе ведёт педагог, имеющий педагогическое образование, хорошую техническую подготовку по данному виду спорта, спортивную квалификацию.

II. «Диагностические материалы»:

Диагностика уровня освоения программы туристско-краеведческого объединения

ФИО педагога _____ **название студии** _____

год обучения _____

№	Ф.И. обучающегося	Показатели										Итоговый бал	
		Знания, умения, навыки											
		Знание основ туристической подготовки	Знание основ гигиены и ПДП	Умение оказывать первую доврачебную помощь	Топография и ориентирование	Умение работать с компасом, ориентироваться на местности	Умение работать с картами различного масштаба	Общая физическая подготовка	Краеведение				
										Креативность	Мотивация к знаниям	Воспитанность	
	Средний бал												

Шкала оценок:

1 – низкий уровень

2 – средний уровень

3 – высокий уровень

Рекомендуемая используемая литература

для педагога:

1. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.
2. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
3. Калинкина, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания учащихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области./Н.В. Калинкина, Ю.Б. Колосов – Брянск: БИПКРО, 1999 г.
4. Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
5. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
6. Константинов Ю.С., «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
7. Константинов Ю. С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
8. Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.
9. Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
- 10.Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
- 11.Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
- 12.Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
- 13.Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
- 14.Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
- 15.Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
- 16.Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
- 17.Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.
- 18.Концепция воспитания учащейся молодежи. // Сов. Педагогика, 1992. – № 3 – с. 3 – 15.
- 19.Программа «Спортивное ориентирование»
- 20.«Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение» Издание 3-е дополненное - М.: Просвещение, 1982 г.

21. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.

для обучающихся:

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

Рекомендуемая литература

Для педагога

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие . Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 75 с. – (Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: УМКД № 290-2007 / рук. творческого коллектива Л. И. Александрова).
3. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование.
4. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
6. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:

Профиздат.

11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.

12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков - разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.

13. Нурмиа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.

14. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.

17. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

18. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Для обучающихся

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.

2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.

3. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

4. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.