

**Администрация
муниципального образования город Салехард
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

Согласовано
с заместителем директора по УВР
Шабановой Т.Г.
31 августа 2019г.

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 01 сентября 2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Туристыята»**

Возраст воспитанников – 7-10 лет
Срок реализации образовательной программы – 2 год
Срок реализации программы-2 год
Направленность: туристско-краеведческая

Составитель:
педагог дополнительного образования, 1 категории
Пичугина Зульфия Минекановна

г. Салехард
2019г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

История обучения детей азам спортивного туризма уходит корнями в дореволюционную эпоху, когда, примерно 100 лет назад, стали создаваться первые альпинистские клубы (название не должно смущать: тогда даже путешествие по Крыму сравнивали с альпинистским восхождением). В советскую эпоху работали координационные органы типа Станций детского туризма (ныне СЮТур), призванные улучшать физическую подготовку детей и развивать их представление о родной стране. Программа относится к туристско-краеведческой направленности, модифицированная, составлена на основе программ туристско-краеведческого кружка "Туристыта Салатавии", автор Тилакаева Гулишат Каримулаевна и образовательной программы дополнительного образования детей спортивно-туристической направленности «Туристыта», автор Лейтан Татьяна Николаевна.

Актуальность программы является то, что туристско-краеведческой деятельностью, позволяет ребёнку, совершая тематические прогулки, экскурсии, походы, познакомиться со своим краем, изучить свою страну с "малой Родины", познать патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. А это и есть истоки и основа патриотического воспитания.

Будучи по природе коллективистской, туристско-краеведческая деятельность способствует развитию у ребёнка науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, создаёт возможность для проявления патриотических чувств в добрых делах, прежде всего – в заботе о ветеранах, людях старшего поколения, а гражданственность в соблюдении чистоты в микрорайоне, лесопарке и т.д.

Практическая значимость. Процесс познания Родины реализуется в предметно-наглядной, активной форме, когда ребёнок непосредственно видит, слышит, осязает окружающий мир, воспринимает его в более ярких, эмоционально насыщенных, запоминающихся образах, чем те, которые предстают перед ним со страниц книг, учебных пособий и т.д. Так воспитываются любовь к Родине, её природе, истории, культуре, людям. В ходе туристско-краеведческой деятельности, в походах патриотические переживания и порывы осуществляются с особой силой, оставляют глубокий след в юной душе. Это и гордость за прошлые подвиги дедов, и любовь к родной природе, и желание приумножить своим трудом силы, богатство Родины, и уважение к культурным ценностям своего народа и стремление быть там, где труднее, и чувство ответственности за судьбу своей Отчизны, и готовность в любую минуту встать на её защиту. Такие сложные, сильные чувства зреют постепенно, их укрепляет и углубляет то, что окружает человека.

Туристические прогулки имеют ни с чем не сравнимый **оздоровительный эффект**. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной защиты от сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьёзных патологий.

Педагогическая целесообразность. В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, а также природный материал (шишки, камешки, палки и др) стимулируют двигательную активность детей. Многократно, без усталости и снижения интереса выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (парк, двор), ребенок проявляет творчество, мышечную раскрепощённость. Во время движения у детей

совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности. Исследования подтверждают положительную динамику показателей основных видов движений и спортивных упражнений в ходе походов. Значимые изменения происходят в совершенствовании не только выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.

Опыт походной жизни развивает у младших школьников первоначальные навыки выживания в природной среде. Туризм является прекрасным средством активного отдыха. Он способствует развитию у детей умение интересно и содержательно организовать свой досуг.

Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у младших школьников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

Так как туризм, включающий в себя физкультурно-оздоровительные, социально-коммуникативные, эмоционально-психологические и прикладные компоненты, являясь прекрасным средством всестороннего развития личности ребёнка, то программа «Туристыята» направлена на развитие патриотизма и гражданственности у младших школьников средствами физической культуры.

Цель программы: Создание условий для раскрытия способностей младших школьников, формирование личности, социально адаптированного, нравственно и физически здорового человека через занятия туризмом и краеведением.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать детям доступные знания по краеведению.
2. Познакомить с флорой, фауной, традициями, известными людьми своего края.
3. Ориентироваться на незнакомой местности.
4. Проводить экологические проекты – акции.
5. Укреплять здоровье детей.
6. Привить навыки туриста (ориентирование, делать пешие походы, ставить палатку, развести костер, ведение наблюдения за погодой, уметь преодолевать препятствия, пользоваться страховкой).

Воспитывающие:

1. Воспитать у школьников чувства патриотизма к истории и культуре своего народа.
2. Воспитать заботливое отношение к природе, умение видеть, ценить и преумножить ее красоту и богатство.
3. Воспитывать в школьниках желание жить под девизом «В здоровом теле – здоровый дух».

Развивающие:

1. Развивать у детей познавательную активность.
2. Развивать чувство товарищества и коллективизма.

Особенности программы.

Когда приходит ребенок на занятия в объединение по туризму перед педагогом не всегда стоит причина или проблема, перед ним стоит реальный человек, который не знает, что это такое и с чем это едят. И поэтому, задача педагога, прежде всего, состоит в том, чтобы увлечь, заинтересовать ребенка тренировочным процессом. В первый год обучения закладывается та самая база, которую в последствие, педагог, и будет развивать.

Программа «Туристыята» позволяет использовать такие **принципы педагогической деятельности**, как:

- взаимная ответственность воспитателя и воспитанников (по И.П. Иванову);

- учет возрастных и индивидуальных особенностей и потребностей ребенка;
- наличие перспективных линий (по А.С. Макаренко);
- единство требований, обеспечение определенного уровня туристско-краеведческой деятельности на протяжении обучения;
- цикличность (по методике Остапца-Свешникова А.А.).

Получение воспитанниками знаний проходит как в форме активного диалога, объяснения и обсуждения теоретического и наглядного материалов, так и в практической форме (практическая работа в помещении и в полевых условиях).

Обучающиеся смогут опробовать и закрепить полученные знания, умения и навыки на различных соревнованиях.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Ставить целью: «Высокие достижения спортсменов в младшем школьном возрасте» - просто не реально. В этом возрасте ребенок не способен нести высокие физические нагрузки на свой организм. Да и организм не готов к этому. В этот период интенсивного развития самого ребенка как физиологического, так и психического. Поэтому задача у педагога стоит такая: создание базы для последующего развития ребенка уже как спортсмена. Но создание базы должно идти как содействие физкультурному, всестороннему гармоническому развитию ребенка с учетом его индивидуальных способностей.

Само слово «содействие» говорит не о насильственном вмешательстве педагога в процесс развития ребенка, а о его помощи в развитии этого процесса. Ставить ребенка в жесткие рамки тоже не имеет смысла. В этом периоде тренировочный процесс в основном должен проходить в форме игры, причем цель игр в конечном итоге соответствует цели конкретно поставленной одной тренировки. Лишь в таких условиях можно получить желаемого результата.

Адресат программы. В рамках данной программы планируется обучение детей младшего школьного возраста 7-10 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения. Текущий курс обучения 2 год

Прием в группу осуществляется исходя из физических возможностей детей, с согласия родителей, желания самих детей, отнесенных к основной медицинской группе и прошедших медицинский осмотр. Состав учебной группы – от 12 до 15 человек.

Режим занятий Программа рассчитана на 144 учебных часов (2 раза в неделю по 2 часа), включая теоретические и практические занятия, (в помещении и на местности) по 45 минут.

На экскурсию, поход – по 3 часа. Режим работы в течение года не одинаков: зимой в пасмурные дни преобладают теоретические занятия, весной и осенью – практические. Часть работы выполняется детьми как домашнее задание (укладка рюкзаков, составление плана, печатание фотографии, закрепление способов крепежа, и т.д.).

Краткое описание основных способов и форм работы с детьми.

Индивидуальные - занятия необходимы для дополнительных занятий с одаренными детьми.

Групповые – необходимы для формирования таких личностных качеств как: коллективизм, чувство товарищества, ответственность

Практические - необходимы для применения теоретических знания на практике.

Теоретические – для развития общего кругозора.

Вся учебно-тренировочная работа в учебной группе строится с учетом теоретических занятий в помещении и практических занятий в спортивном зале или во дворе.

Особое внимание следует уделять безопасности проводимых занятий. Организация пунктов страховки осуществляется тренером.

Методы организации учебного процесса: В процессе усвоения программного материала используются различные методы работы, обеспечивающее сознательное и прочное усвоение детьми материала, воспитывающие навыки их творческой активности, такие как:

1. Словесные (занятие – беседа, рассказ).
2. Наглядные (демонстрация видеофильмов, слайдов, рассматривание предметов туристического снаряжения, картинок, фотоснимков, макетов мини- исследования).
3. Поисковые (сбор фольклорного материала).
4. Самостоятельные (работа с дидактическим материалом, создание макетов костров, рисование топографических знаков, туристические крепёжные узлы).
5. Практические (установка палатки, разведение костра, укладки рюкзака, сбор материалов для музея, фотографирование экскурсионных объектов).
6. Мотивация (дидактические игры, поощрение, создание проблемной ситуации).
7. Методы контроля и управления образовательным процессом (тестирование, викторины, конкурсы, туристический слет).

Рефлексию ребенка помогут определить **следующие методики:**

“Радость и огорчение”,
“Светофор”,
“Секретный разговор”,
“Цветик-семицветик”,
“Волшебный букет”.

Так, например, в методике “Радость и огорчение”. Ребёнку предлагается рассказать, что больше всего его радует или огорчает в сложившейся ситуации, в происходящих событиях.

Или в методике “Светофор”. Ребёнку предлагается оценить действия, поступки, события.

Красный цвет – вызывает тревогу, боль.

Жёлтый – требует внимания, следует задуматься.

Зелёный – вызывает радость, чувство гордости.

Прогнозируемые результаты и критерии их замера. Дети, прошедшие обучение по данной программе получают начальные знания по краеведению, начальной туристской подготовке (преодоление препятствий при помощи переправ, туристское снаряжение и др.)

Прямыми критериями оценки результатов обучения служат успешное усвоение комплексной программы за год обучения, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

После первого года обучения дети должны:

знать:

- технику безопасности на занятиях.
- оказание первой мед. помощи.
- основы гигиены спортивной тренировки.
- краткие сведения о строении организма.
- краткие сведения о спортивном туризме.

уметь:

- обращаться с туристским снаряжением.
- владеть техникой лазанья
- быть тактически подготовленными.

В результате занятий у детей могут быть развиты такие качества личности, как:

- ✓ чувство товарищества;

- ✓ ответственность
- ✓ организованность
- ✓ любовь к природе

В систему отслеживания и оценивания результатов входит тестирование.

Способы оценки результативности образовательной деятельности обучающихся будут являться результаты соревнований с элементами туризма.

Работа с родителями включает в себя родительские собрания, беседы с родителями о безопасности занятий и преимущества по сравнению с другими видами спорта. При правильно построенной работе родители могут стать хорошими помощниками тренера в воспитании и гармоничном развитии ребенка.

Учебно – методическое обеспечение

Процесс получения результата, зависит не только от настроения или физических способностей самого ребенка. В большей степени он зависит от способности тренера преподавать необходимый материал т.е. рассказать – показать – научить. И от того в какой форме это будет сделано напрямую зависит результат работы. Наиболее распространенная и эффективная форма проведения занятий для детей младшего школьного возраста- игра. Она наиболее подходящая для тренировочного процесса. Игра – есть процесс соревновательный, познавательный и обучающий. В игре сохраняется сам принцип спорта – принцип соревнования.

Ребенок не всегда принимает условия, в которые его ставит тренировочный процесс, но условия игры для него более понятны. Он не работает на результат, а в основном на процесс. Ему интересен именно процесс игры и задача педагога создать такие условия, что бы процесс игры и был желаемым результатом. Именно эта форма занятия сохраняет равновесие между факторами развития ребенка и желаемым результатом для тренера. Но при всем при этом цель тренера должна возводиться в определенный состав тематики занятий.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (II год обучения)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	32	12	20
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	8	4	4
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	12	4	8
1.3.	Организация туристского похода. Привалы и ночлеги	12	4	8
2.	Топография и ориентирование	38	14	24
2.1.	Топографическая и спортивная карта	12	4	8
2.2.	Компас. Работа с компасом	10	4	6
2.3.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	8	2	6
2.4.	Соревнования по ориентированию	8	4	4
3.	Основы медицинских знаний	40	8	32

3.1.	Первая медицинская помощь при травмах	12	4	8
3.2.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	22	-	22
3.3.	Первая медицинская помощь при отравлениях	6	4	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка	34	4	30
4.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	10	4	6
4.2.	Общая физическая подготовка	12	-	12
4.3.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
4.4.	Скалолазание.	4	-	4
	ИТОГО	144	42	102

Методическое обеспечение программы

Средства необходимые для реализации программы

Для проведения занятий имеются:

- Палатка 1шт;
- Веревка основная(10м) – 1шт.
- Бинокли – 5шт.
- Медицинская аптечка – 1 комплект.
- Ремонтный набор – 1 комплект.
- Физическая карта.
- Топографическая карта
- Карточки «Типы туристических костров».
- Фотоматериал о проведенных мероприятиях.
- Линейки, транспортиры, ручки, карандаши.
- Фотоаппарат.
- Аудиокассеты с записями лесных голосов – 4 шт.
- Видеоматериалы (встреч, экскурсий, природы, памятников).
- Рюкзак – 2 шт.
- Компасы – 2 шт.
- Котелки – 1шт.
- Лопата – 1шт.
- Коврики - 10 шт.
- Фонари – 1шт.
- Канистры – 1шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Мячи – 2шт.
- Альбомы.
- Мыльницы – 2шт.
- Веревка 10мм (5м) — 2шт.
- Веревка 6мм (1м) — 15шт.
- Спальный мешок — 2шт.
- Гимнастические скамейки — 2шт.

Примерное содержание и модели организации туристических походов

Раздел 1. Наш район.

План-схема Д/с.

Улица, где находится Д/с.

Улица, где я живу.

План-схема улиц.

Описать улицу, вспомнить социальные объекты, расположенные на этих улицах.

Экскурсии и прогулки по улицам района.

Форма отчёта: устный рассказ, рисунки, чертежи-схемы.

Раздел 2. Природа.

Понятие о природе.

Прогулки в лесопарки.

Походы к водоему.

Значение зелени в городе.

Сезонные изменения в природе.

Форма отчёта: устный рассказ, мини-сочинение, рисунки, поделки, гербарии.

Раздел 3. Человек и творчество.

Выездная поездка в парк.

Центральная библиотека.

Экскурсия в музей.

Раздел 5. Туристические навыки.

Правила прогулок и экскурсий.

Что надевают на прогулки и экскурсии.

В чём и как носят необходимые продукты и вещи.

Как правильно расположиться на привале.

Как ориентироваться на рядом расположенных улицах.

Движение по дорогам и улицам.

Составление плана Д/с, улицы, маршрута движения.

Сведения о 2-3 «природных» лекарствах. Правила пользования ими.

Экскурсии и прогулки продолжительностью от 1 до 3 часов.

Разучивание туристской песни.

МЫ-ТУРИСТЫ (слет туристов)

Длительность-1,5 часа.

Ходьба до места- до 20 минут.

Мотивация- нахождение клада по карте.

Ходьба до места назначения по карте.

Привал на поляне. Отдых. Сбор красивых листьев.

Выполнение заданий по карточкам.

1. Нахождение письма от Лешего.
2. Рисование листьев.
3. Ходьба между деревьев, куда покажут стрелы.
4. Ходьба крадучись под деревьями.
5. Ходьба по следам.
6. Прыгуны.
7. Загадки об осени.
8. Нахождение клада.
9. Разожги костёр.

Трапеза. Отдых. Возвращение в детский сад.

Список используемой литературы:

Литература

1. Алешин В.М. Туристская топография. – М., Профиздат, 2005
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2012
3. Берман М.Е. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 2007

4. Жукова О.Г., Трушнина Г.И., Федорова Е.Г. Азбука «Ау!»: Методическое пособие. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008
5. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – М., 2006
6. Гранильников Ю.В. Семейный туризм. М., Профиздат, 2013
7. Завьялова Т.П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2001.-№2
8. Уланова Л.И. Туристско-краеведческая деятельность с детьми дошкольного возраста, г.Йошкар-Ола, 2004
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М., 2003
10. Рощин А.Н. Учись ориентироваться на местности. Киев, Радянська школа, 2012
11. Сафрошина В. Ориентирование в пространстве и в жизни // Обруч. –2010. - № 4
12. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 2001
13. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 2005.

Календарно-тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Дата занятия	Корректировка даты	Количество часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение	
						Теория	Практика
1.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Теоретические занятия</i> Туристские путешествия, история развития туризма. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний	2	
2.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Теоретические занятия</i> Туристские путешествия, история развития туризма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие.	2	
3.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Практические занятия.</i> Туристские путешествия, история развития туризма. История развития туризма в России. Влияние государства и различны: общественных организаций в различные периоды на развитие туризма.		2
4.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Практические занятия.</i> Туристские путешествия, история развития туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.		2
5.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Теоретические занятия.</i> Личное и групповое туристское снаряжение.	2	
6.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Теоретические занятия.</i> Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании в использовании, гигиеничность, эстетичность	2	
7.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Практические занятия</i> Личное и групповое туристское снаряжение. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода.		2

8.		2	Основы туристской подготовки.	<i>Практические занятия</i> Личное и групповое туристское снаряжение. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Суша одежды и обуви в походе.		2
9.		2	Основы туристской подготовки.	<i>Практические занятия</i> Личное и групповое туристское снаряжение. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода.		2
10.		2	Основы туристской подготовки.	<i>Практические занятия</i> Личное и групповое туристское снаряжение. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток		2
11.		2	Основы туристской подготовки.	<i>Теоретические занятия</i> Организация туристского похода. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров	2	
12.		2	Основы туристской подготовки.	<i>Теоретические занятия</i> Организация туристского похода. Привалы и ночлеги.	2	
13.		2	Основы туристской подготовки.	<i>Практические занятия</i> Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров; безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.		2
14.		2	Основы туристской подготовки.	<i>Практические занятия.</i> Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях		2
15.		2	Основы туристской подготовки.	<i>Практические занятия</i> Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане		2
16.		2	Основы туристской подготовки.	<i>Практические занятия.</i> Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.		2

17.		2	Топография и ориентирование	<i>Теоретические занятия</i> Топографическая и спортивная карта.	2	
18.		2	Топография и ориентирование	<i>Теоретические занятия</i> Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление.	2	
19.		2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия.</i> Топографическая и спортивная карта. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов		2
20.		2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия.</i> Топографическая и спортивная карта. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт.		2
21.		2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия.</i> Топографическая и спортивная карта. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы		2
22.		2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия.</i> Топографическая и спортивная карта. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.		2
23.		2	Топография и ориентирование	<i>Теоретические занятия</i> Компас. Работа с компасом	2	
24.		2	Топография и ориентирование	<i>Теоретические занятия</i> Компас. Работа с компасом Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.	2	
25.		2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия.</i> Компас. Работа с компасом Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.		2
26.		2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия.</i> Компас. Работа с компасом Приемы обхода препятствий.		2

27.		2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия.</i> Компас. Работа с компасом Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.		2
28.		2	Топография и ориентирование	<i>Теоретические занятия.</i> Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2	
29.		2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия.</i> Ориентирование по местным приметам. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.		2
30.		2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия.</i> Ориентирование по местным приметам. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры.		2
31.		2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Использование троп идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники		2
32.		2	Топография и ориентирование	<i>Теоретические занятия</i> Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.	2	
33.		2	Топография и ориентирование	<i>Теоретические занятия.</i> Соревнования по ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.	2	
34.		2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия.</i> Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.		2
35.		2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия.</i> Соревнования по ориентированию. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение		2

					результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.		
36.			2	Основы медицинских знаний	<i>Теоретические занятия</i> Первая медицинская помощь при травмах. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.	2	
37.			2	Основы медицинских знаний	<i>Теоретические занятия</i> Первая медицинская помощь при травмах. Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях	2	
38.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при травмах. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей).		2
39.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при травмах. Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания).		2
40.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при травмах. Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые).		2
41.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при травмах. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего.		2
42.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Общая характеристика повреждений.		2

43.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины.		2
44.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении.		2
45.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Оказание помощи при носовом кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания).).		2
46.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях Причины и признаки травм.		2
47.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Переломы костей и их причины.		2
48.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые.		2
49.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.		2
50.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных.		2

51.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.		2
52.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.		2
53.			2	Основы медицинских знаний	<i>Теоретические занятия.</i> Первая медицинская помощь при отравлениях. Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами.	2	
54.			2	Основы медицинских знаний	<i>Теоретические занятия.</i> Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правил оказания помощи. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическим препаратами, правила оказания помощи.	2	
55.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия.</i> Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.		2
56.			2	Общая физическая подготовка	<i>Теоретические занятия.</i> Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система — центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции.	2	

57.			2	Общая физическая подготовка	<i>Теоретические занятия.</i> Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.	2	
58.			2	Общая физическая подготовка	<i>Практические занятия.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.		2
59.			2	Общая физическая подготовка	<i>Практические занятия.</i> Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.		2
60.				Общая физическая подготовка	<i>Практические занятия</i> Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. <i>Упражнения с предметами</i> Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями:		2

					сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.		
61.			2	Общая физическая подготовка	<i>Практические занятия. Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. <i>Упражнения для мышц шеи:</i> наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. <i>Упражнения для туловища для формирования правильной осанки:</i> из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. <i>Упражнения для ног:</i> различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.		2
62.				Общая физическая подготовка	<i>Практические занятия. Упражнения с сопротивлением:</i> упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. <i>Упражнения с предметами</i> Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.		2
63.				Общая физическая подготовка	<i>Практические занятия. Упражнения с отягощением:</i> упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. <i>Упражнения с гантелями:</i> сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. <i>Элементы акробатики:</i> Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).		2

64.			Общая физическая подготовка	<i>Практические занятия. Подвижные игры и эстафеты</i> Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.		2
65.			Общая физическая подготовка	<i>Практические занятия. Легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжке много скоки. Прыжки в высоту.		2
66.			Общая физическая подготовка	<i>Практические занятия. Лыжный спорт</i> Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыже. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.		2
67.		2	Специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости</i> Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, с крытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезка на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте воде.		2
68.		2	Специальная физическая подготовка	<i>Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты</i> Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной		2

					сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).		
69.			2	Специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия. Упражнения для развития ловкости и прыгучести</i> Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.		2
70.			2	Специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия.</i> Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.		2
71.			2	Скалолазание	<i>Скалолазание.</i> Основные правила передвижения по искусственному и естественному рельефу. Способы использования точек опоры; акцент на работу ног, правильное положение корпуса на наклонном, вертикальном и нависающем рельефе; техника работы рук и ног на карнизах и потолках, распределение нагрузки при лазании на сложном рельефе.		2

72.			2	Скалолазание	<i>Скалолазание.</i> Основные правила передвижения по искусственному и естественному рельефу. Способы использования точек опоры; акцент на работу ног, правильное положение корпуса на наклонном, вертикальном и нависающем рельефе; техника работы рук и ног на карнизах и потолках, распределение нагрузки при лазании на сложном рельефе.		2
			144			38	106

