

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Принято на заседании
координационно - методического совета
протокол № 1 от 29 августа 2022 г.



Утверждаю
Директор MAOU COШ № 10
О. А. Просвирякова
приказ № 182-од от 29 августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Школа безопасности»

Направленность: туристско-краеведческая
Контингент обучающихся: 5 - 11 класс
Срок реализации: 1 год

Составитель: Смирнов И.М.,
учитель технологии,
первая квалификационная
категория

с. Новопышминское
2022 г.

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Принято на заседании
координационно - методического совета
протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 10
_____ О. А. Просвирякова
приказ № 182-од от 29 августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Школа безопасности»

Направленность: туристско-краеведческая
Контингент обучающихся: 5 - 11 класс
Срок реализации: 1 год

Составитель: Смирнов И.М.,
учитель технологии,
первая квалификационная
категория

с. Новопышминское
2022 г.

Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Одним из направлений Концепции духовно-нравственного воспитания является формирование ценностной сферы развития личности обучающегося, в том числе через принятие и включение его в особые формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни родного села (города, поселка), а также через направления сохранения и укрепления здоровья детей. В наше время как никогда актуальна проблема двигательной активности школьников. Хорошо, если оздоровление ребёнка тесно интегрируется с какими-либо другими направлениями, желательно, чтобы взаимосвязаны были несколько видов деятельности: игровой, познавательный, досугово-развлекательной, туристско-краеведческий и др. Очень важно, чтобы вид деятельности был доступен каждому и особенных талантов и специальных громоздких затрат не требовал.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Самый массовый и самый доступный вид туризма - пешеходный туризм. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира. Беседы с детьми младшего школьного возраста показывают, что у детей есть интерес к такой деятельности. Этим и объясняется необходимость разработки программы внеурочной деятельности туристско-краеведческой направленности «Туристической тропой».

Занимаясь в кружке, ребенок освоит все премудрости пешеходного туризма, сможет овладеть определёнными навыками и умениями. Программа кружка направлена на развитие в ребёнке стремления к познанию, к совершенствованию волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, ответственности, взаимовыручки.

Цель программы.

—Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности, а также для освоения обучающимися туристических навыков.

Задачи.

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 3-го по 6-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Контингент учащихся: учащиеся 5-11 классов (10-17 лет).

Режим занятий: занятия проводятся в двух возрастных группах (5-7, 8-11 классы) один раз в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом (всего 68 часов в год)

Срок реализации: 1 год

Методы работы.

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.

2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.

3. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.

5. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

Ожидаемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения в первой возрастной группе обучающиеся должны *знать*:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

***уметь*:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

По завершении обучения во второй возрастной группе обучающиеся должны *знать*:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы
- средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- правила обустройства бивуака;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

***уметь*:**

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- пользоваться примусами;
- выполнять общие обязанности участника похода.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь, июль.

Формы предоставления результатов: проект, участие в конкурсах туристического характера, проведение обучающих мастер-классов для учащихся школы, проведение школьных туристических слетов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (5-7 класс)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Практическая работа
2	Организация и подготовка похода.	4	1	3	Практическая работа
3	Туристское снаряжение.	2	1	1	Практическая работа
4	Гигиена туриста.	4	1	3	Практическая работа
5	Туристский бивак.	8	1	7	Практическая работа
6	План и карта.	28	4	24	Практическая работа

7	Определение расстояний простейшими способами.	10	2	8	Практическая работа
8	Краеведение	2	2	-	Практическая работа
9	Физическая подготовка.	6	-	6	Практическая работа
10	Оформление документации соревнования и похода.	2	-	2	Практическая работа
ВСЕГО		68	14	54	

Содержание учебного плана (5-7 класс)

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

2. Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

3. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка,

капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полотно, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремнаборчика, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

4. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и

разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

6. План и карта.

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

7. Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномёры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных

современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

8. Краеведение.

История Сухоложского района. Город Сухой Лог и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности г. Сухой Лог и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Сухоложского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Свердловской области. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

9. Физическая подготовка.

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

10. Оформление документации соревнования и похода.

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
5 – 7 класс								
1	9	7	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Организация и комплектование группы.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
2	9	7	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Введение в образовательную программу.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
3	9	14	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
4	9	14	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Организация похода.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
5	9	21	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Питание в походе. Составление рациона.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
6	9	21	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
7	9	28	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа	1	Снаряжение. Личное снаряжение.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)

				(групповая)				
8	9	28	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Групповое снаряжение.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
9	10	5	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Первая медицинская помощь.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
10	10	5	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Первая медицинская помощь.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
11	10	12	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Заболевания.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
12	10	12	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
13	10	19	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Устройство бивака.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
14	10	19	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Работа с палаткой.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
15	10	26	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа	1	Работа с палаткой.	Спортивная площадка	Практическая работа (групповая)

				(групповая)				
16	10	26	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Свёртывание лагеря.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
17	11	9	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Костёр, его виды.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
18	11	9	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Костёр, его виды.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
19	11	16	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Разведение и поддержание костра.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
20	11	16	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
21	11	23	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
22	11	23	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Топографические карты.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
23	11	30	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа	1	Топографические карты.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)

				(групповая)				
24	11	30	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Спортивные карты.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
25	12	7	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Компас. Строение и работа с ним.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
26	12	7	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Приёмы ориентирования карты по компасу.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
27	12	14	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Определение расстояний и работа с компасом.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
28	12	14	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Определение расстояний и работа с компасом.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
29	12	21	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Ориентирование. Первый способ ориентирования.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
30	12	21	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Ориентирование. Второй способ ориентирования.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
31	12	28	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа	1	Сопоставление двух способов ориентирования.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)

				(групповая)				
32	12	28	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Азимут истинный и азимут магнитный.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
33	1	11	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Азимут истинный и азимут магнитный.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
34	1	11	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Краеведение. История Сухоложского района, его культурное наследие.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
35	1	18	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Сухой Лог и его окрестности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
36	1	18	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Выполнение краеведческих заданий.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
37	1	25	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Условные знаки.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
38	1	25	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Условные знаки.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
39	2	1	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа	1	Условные знаки спортивных карт.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)

				(групповая)				
40	2	1	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Изготовление условных знаков.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
41	2	8	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Сигналы бедствия.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
42	2	8	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Сигналы бедствия.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
43	2	15	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Закрепление навыка чтения условных знаков.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
44	2	15	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Закрепление навыка чтения условных знаков.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
45	2	22	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Рельеф местности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
46	2	22	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Географические особенности Свердловской области и Суходолжского района.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
47	3	1	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа	1	Изображение рельефа местности на спортивных картах.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)

				(групповая)				
48	3	1	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Изображение рельефа местности на спортивных картах.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
49	3	15	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Закрепление практического навыка чтения рельефа.	Спортивная площадка	Практическая работа (групповая)
50	3	15	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Чтение карты.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
51	3	22	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Выработка навыка беглого чтения карты. Комплексное чтение карты.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
52	3	22	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Перенос КП.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
53	4	5	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Учебные соревнования.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Соревнования
54	4	5	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Учебные соревнования.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Соревнования
55	4	12	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа	1	Приёмы ориентирования карты.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)

				(групповая)				
56	4	12	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Приёмы ориентирования карты.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
57	4	19	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Способы определения точки стояния.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
58	4	19	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Способы определения расстояний на местности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
59	4	26	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Движение по азимуту.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
60	4	26	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Движение по азимуту..	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
61	5	3	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
62	5	3	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
63	5	10	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа	1	Учебные соревнования.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Соревнования

				(групповая)				
64	5	10	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Учебные соревнования.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Соревнования
65	5	17	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
66	5	17	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
67	5	24	16.00 – 16.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Узлы.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
68	5	24	16.50 – 17.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Узлы.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (8-11 КЛАСС)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение.	2	2	-	Опрос устный
2	Ориентирование на местности.	6	2	4	Опрос устный
3	Техника пешеходного туризма.	46	12	34	Опрос устный, соревнования
4	Материально-техническая база похода.	8	6	2	Опрос устный
5	Здоровье участников похода.	4	2	2	Опрос устный
6	Краеведение.	2	2	-	Опрос устный
ВСЕГО		68	26	42	

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Введение.

Организация набора группы. Общие вопросы организации работы. Условия участия в походах. Требования к участникам. Инструктаж по технике безопасности. Общие сведения о подготовке и проведении походов.

Практика: отработка норм техники безопасности во время полевых тренировок

Ориентирование на местности.

Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Способы определения расстояний до недостижимых объектов. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования. Компас. Азимуты — прямой и обратный. Определение азимута по карте и на местности. Способы изображения рельефа на топокартах и картах спортивного ориентирования. Правила ориентирования на местности. Способы ориентирования по местным признакам. Способы составления топокарт. Правила проведения туристических соревнований — ориентировочные этапы.

Практика:

- а) Камеральная: чтение и изображение топонимов; расчет расстояний по карте с помощью линейки, курвиметра, нитки, линий сетки; определение азимутов по карте; определение по карте высот точек, превышения, крутизны склонов с помощью горизонталей; разработка маршрута 2—3-х дневного похода.

б) Полевая: ориентирование по спортивным картам; определение азимутов объектов и объектов по азимуту; движение по азимуту; определение точки стояния по карте и на местности, расстояний «на глаз» и шагами; площадная топосъемка; ориентирование по легенде, в заданном направлении, на маркированной дистанции, по обозначенному на карте маршруту, по заданному азимуту.

Техника пешеходного туризма.

Основные приемы страховки. Узлы — классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

Практика:

а) Камеральная: вязание узлов на время: прямой, контрольный, академический, шкотовый; булинь, двойной булинь; встречный; простой проводник, «двойной проводник», «восьмерка»; «прусики», карабинный; стремя; надевание страховочной системы на время.

б) Полевая: отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград: навесная переправа, маятник, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам; траверс склона с альпенштоком; прохождение туристической полосы препятствий.

Материально-техническая база похода.

Личное снаряжение. Основные функции снаряженца. Групповое снаряжение: список, хранение, уход, выдача, приемка. Функции зампотеха. Примус: устройство, обслуживание, ремонт. Техника безопасности при работе с примусом. Основные функции завхоза. Организация питания в походах разной продолжительности. Правила приготовления походных блюд. Правила развески, упаковки и хранения продуктов. Состыковка по весу снаряжения и питания.

Практика: ремонт снаряжения; составление меню и раскладки продуктов для 2—3-дневного похода; распределение веса на маршрут.

Здоровье участников похода.

Нормы личной и общественной гигиены. Экология и туризм. Экологические требования. Эколого-краеведческая работа в походе. Основные функции медика. Аптечка: состав и хранение. Типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи при: простудах; порезах, кровотечениях; ушибах, переломах; потертостях, ожогах; отравлениях. Правила транспортировки пострадавшего.

Практика: выбор медикаментов из аптечки и оказание первой доврачебной помощи при условной травме; транспортировка пострадавшего по слабопересеченной местности.

Краеведение.

Организация краеведческих наблюдений в походе. Метеорологические измерения и наблюдения. Наблюдения за водоемами. Фенологические наблюдения. Экологические наблюдения.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
8 – 11 класс								
1	9	3	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Инструктаж по ТБ. Общие сведения о подготовке и проведении походов. Условия участия в походах. Требования к участникам.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
2	9	3	11.50 – 12.30 (40 минут)	Лекция	1	Инструктаж по ТБ. Общие сведения о подготовке и проведении походов. Условия участия в походах. Требования к участникам.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
3	9	10	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Способы определения расстояний до недостижимых объектов. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
4	9	10	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Чтение и изображение топонимов; расчет расстояний по карте с помощью линейки, курвиметра, нитки, линий сетки.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
5	9	17	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Компас. Азимуты — прямой и обратный. Определение азимута по карте и на местности. Способы изображения рельефа на топокартах и картах спортивного ориентирования. Правила	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос

						ориентирования на местности. Способы ориентирования по местным признакам. Способы составления топокарт. Правила проведения туристических соревнований — ориентировочные этапы.		
6	9	17	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Правила ориентирования на местности, определение азимутов по карте; определение по карте высот точек, превышения, крутизны склонов с помощью горизонталей; разработка маршрута 2—3-х дневного похода.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
7	9	24	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Ориентирование по спортивным картам; определение азимутов объектов и объектов по азимуту; движение по азимуту; определение точки стояния по карте и на местности, расстояний «на глаз» и шагами; площадная топосъемка; ориентирование по легенде, в заданном направлении, на маркированной дистанции, по обозначенному на карте маршруту, по заданному азимуту.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
8	9	24	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа	1	Ориентирование по спортивным картам; определение азимутов	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа

				(групповая)		объектов и объектов по азимуту; движение по азимуту; определение точки стояния по карте и на местности, расстояний «на глаз» и шагами; площадная топосъемка; ориентирование по легенде, в заданном направлении, на мар- кированной дистанции, по обозначенному на карте маршруту, по заданному азимуту.	Роста)	(групповая)
9	10	1	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Основные приемы страховки. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
10	10	1	11.50 – 12.30 (40 минут)	Лекция	1	Основные приемы страховки. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
11	10	8	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Надевание страховочной системы, ее блокировка, встегивание карабина, муфтование карабина. Маркировка веревок.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
12	10	8	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Надевание страховочной системы, ее блокировка, встегивание карабина, муфтование карабина. Маркировка веревок.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
13	10	15	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Назначение и способ вязки основных узлов.	Кабинет № 16 (Точка	Устный опрос

							Роста)	
14	10	15	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Вязание узлов: прямой, академический, шкотовый; брамшкотовый, булинь, двойной булинь; встречный; простой проводник, «двойной проводник», «восьмерка»; «прустик», карабинный, австрийский проводник.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
15	10	22	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Вязание узлов: прямой, академический, шкотовый; брамшкотовый, булинь, двойной булинь; встречный; простой проводник, «двойной проводник», «восьмерка»; «прустик», карабинный, австрийский проводник.	Спортивная площадка	Практическая работа (групповая)
16	10	22	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Вязание узлов: прямой, академический, шкотовый; брамшкотовый, булинь, двойной булинь; встречный; простой проводник, «двойной проводник», «восьмерка»; «прустик», карабинный, австрийский проводник.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
17	11	12	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Правила подъема и спуска по склону спортивным способом, траверса склона по перилам. Правила, схемы и способы навески перил.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос

18	11	12	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Навеска перил, подъем и спуск по склону спортивным способом, траверс склона по перилам. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
19	11	19	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Навеска перил, подъем и спуск по склону спортивным способом, траверс склона по перилам. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
20	11	19	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Навеска перил, подъем и спуск по склону спортивным способом, траверс склона по перилам. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
21	11	26	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Применение параллельных веревок для преодоления препятствий, способы их навески с возможностью снятия, после прохождения препятствия. Правила движения и транспортировки груза по параллельным веревкам.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
22	11	26	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Навеска параллельных веревок и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
23	12	3	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Навеска параллельных веревок и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)

24	12	3	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Навеска параллельных веревок и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
25	12	10	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Применение навесной переправы для преодоления препятствий, способы ее навески с возможностью снятия, после прохождения препятствия. Правила движения и транспортировки груза.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
26	12	10	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Наведение навесной переправы с самосбросом и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
27	12	17	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Наведение навесной переправы с самосбросом и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
28	12	17	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Наведение навесной переправы с самосбросом и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
29	12	24	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Наведение навесной переправы с самосбросом и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)

30	12	24	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Наведение навесной переправы с самосбросом и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
31	1	14	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Применение переправы по бревну с перилами и шестом, и бродов для преодоления препятствий, способы перил возможностью снятия, после прохождения препятствия. Правила движения и транспортировки груза.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
32	1	14	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Наведение бревна, перил и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
33	1	21	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Наведение бревна, перил и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
34	1	21	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Наведение бревна, перил и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
35	1	28	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Правила движения по жердям и кочкам в реальных условиях и на соревнованиях.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
36	1	28	11.50 – 12.30 (40 минут)	Лекция	1	Правила движения по жердям и кочкам в реальных условиях и на соревнованиях.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа

							Роста)	(групповая)
37	2	4	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Переправа по болоту по кочкам и способы движения группы по жердям. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Спортивная площадка	Практическая работа (групповая)
38	2	4	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Переправа по болоту по кочкам и способы движения группы по жердям. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Спортивная площадка	Практическая работа (групповая)
39	2	11	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Переправа по болоту по кочкам и способы движения группы по жердям. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Спортивная площадка	Практическая работа (групповая)
40	2	11	11.50 – 12.30 (40 минут)	Лекция	1	Применение вертикального маятника и правила его навески с возможностью снятия веревки. Правила движения.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
41	2	18	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Навеска вертикального маятника и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Спортивная площадка	Практическая работа (групповая)
42	2	18	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Навеска вертикального маятника и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Спортивная площадка	Практическая работа (групповая)
43	2	25	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Правила преодоление крутых травянистых склонов, осыпей и	Кабинет № 16 (Точка	Устный опрос

						морен, снежных склонов с использованием альпенштока и ледоруба.	Роста)	
44	2	25	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Траверс склона с альпенштоком и ледорубом. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Спортивная площадка	Практическая работа (групповая)
45	3	4	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Траверс склона с альпенштоком и ледорубом. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Спортивная площадка	Практическая работа (групповая)
46	3	4	11.50 – 12.30 (40 минут)	Лекция	1	Правила соревнования, порядок прохождения трассы, штрафы и тактика прохождения трассы командой. Судейская страховка и самостраховка.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
47	3	11	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Правила прохождения простых скальных участков. Три точки опоры. Использование пальцев, кистей рук при скалолазании, правила постановки ног. Страховка и самостраховка участников.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
48	3	11	11.50 – 12.30 (40 минут)	Лекция	1	Правила прохождения простых снежно-ледовых участков. Правила постановки ног. Страховка и самостраховка участников.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
49	3	18	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа	1	Прохождение туристической полосы препятствий, состоящей из различных этапов ТПТ. Страховка	Спортивная площадка	Практическая работа

				(групповая)		и самостраховка участников, техника безопасности.		(групповая)
50	3	18	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Прохождение туристической полосы препятствий, состоящей из различных этапов ТПТ. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Спортивная площадка	Практическая работа (групповая)
51	3	25	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Прохождение туристической полосы препятствий, состоящей из различных этапов ТПТ. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Спортивная площадка	Практическая работа (групповая)
52	3	25	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Прохождение туристической полосы препятствий, состоящей из различных этапов ТПТ. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Спортивная площадка	Практическая работа (групповая)
53	4	8	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Прохождение туристической полосы препятствий, состоящей из различных этапов ТПТ. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Спортивная площадка	Соревнования
54	4	8	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Прохождение туристической полосы препятствий, состоящей из различных этапов ТПТ. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Спортивная площадка	Соревнования
55	4	15	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Личное снаряжение, подбор для различных видов и продолжительности походов. Способы уменьшения веса	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос

						снаряжения.		
56	4	15	11.50 – 12.30 (40 минут)	Лекция	1	Основные функции снаряженца. Групповое снаряжение: список, хранение, уход, выдача, приемка. Функции зампотеха. Примусс или газовая горелка: устройство, обслуживание, ремонт. Техника безопасности при работе с примусом или газовой горелкой.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
57	4	22	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Основные функции снаряженца. Групповое снаряжение: список, хранение, уход, выдача, приемка. Функции зампотеха. Примусс или газовая горелка: устройство, обслуживание, ремонт. Техника безопасности при работе с примусом или газовой горелкой.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
58	4	22	11.50 – 12.30 (40 минут)	Лекция	1	Основные функции завхоза. Организация питания в походах разной продолжительности. Правила приготовления походных блюд. Правила развески, упаковки и хранения продуктов. Состыковка по весу снаряжения и питания.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
59	4	29	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Основные функции завхоза. Организация питания в походах разной продолжительности. Правила приготовления походных блюд. Правила развески, упаковки и хранения продуктов. Состыковка по весу снаряжения и питания.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос

60	4	29	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Ремонт снаряжения; составление меню и раскладки продуктов для 2—3-дневного похода; распределение веса на маршрут.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
61	5	6	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Ремонт снаряжения; составление меню и раскладки продуктов для 2—3-дневного похода; распределение веса на маршрут.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
62	5	6	11.50 – 12.30 (40 минут)	Лекция	1	Нормы личной и общественной гигиены. Экология и туризм. Экологические требования. Эколого-краеведческая работа в походе.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
63	5	13	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Основные функции медика. Аптечка: состав и хранение. Типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи при: простудах; порезах, кровотечениях; ушибах, переломах; потертостях, ожогах; отравлениях. Правила транспортировки пострадавшего.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
64	5	13	11.50 – 12.30 (40 минут)	Лекция	1	Основные функции медика. Аптечка: состав и хранение. Типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи при: простудах; порезах, кровотечениях; ушибах, переломах; потертостях, ожогах; отравлениях. Правила транспортировки пострадавшего.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос

65	5	20	11.00 – 11.40 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Выбор медикаментов из аптечки и оказание первой доврачебной помощи при условной травме; транспортировка пострадавшего по слабопересеченной местности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
66	5	20	11.50 – 12.30 (40 минут)	Практическая работа (групповая)	1	Выбор медикаментов из аптечки и оказание первой доврачебной помощи при условной травме; транспортировка пострадавшего по слабопересеченной местности.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Практическая работа (групповая)
67	5	27	11.00 – 11.40 (40 минут)	Лекция	1	Организация краеведческих наблюдений в походе. Метеорологические измерения и наблюдения. Наблюдения за водоемами. Фенологические наблюдения. Экологические наблюдения.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос
68	5	27	11.50 – 12.30 (40 минут)	Лекция	1	Организация краеведческих наблюдений в походе. Метеорологические измерения и наблюдения. Наблюдения за водоемами. Фенологические наблюдения. Экологические наблюдения.	Кабинет № 16 (Точка Роста)	Устный опрос

Рекомендуемая литература.

1. Нормативная:

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

2. Туризм:

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы - следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

5. Краеведение:

5.1. И.А. Юнъев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974г.

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. - М.: Турист, 1989г.

6. Зелёная аптека:

6.1. Ю. Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

7. Медицина:

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575907

Владелец Просвирякова Ольга Анатольевна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023