

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №36
ИМЕНИ Е.И. РОМАНОВСКОГО ПОСЁЛКА СТЕПНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

Принята
на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 10

Утверждаю:
И.о директора МБОУ ООШ 36
_____ А. П. Басанцова
от « 31 » августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
естественно-научной направленности
«Туризм»
на 2022 – 2023 учебный год

Уровень программы: *ознакомительный*
Срок реализации программы: 1 год
Форма организации: с дневным пребыванием
Объем программы- 72 часа
Возрастная категория: **от 8 до 18 лет** Вид
программы: **модифицированная** Программа
реализуется на основе: *бюджет* ID номер
программы в АИС «Навигатор» - _

Автор-
составитель:
Чигрин М.А.

п. Степной 2022 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 .Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план	4
3. Содержание учебного (тематического)	5
4. Календарный план	12
5. Список литературы.....	10

Программа составлена на основании авторской программы Милехина Д.Ю. «Спортивный туризм», М.: 2008 г.

При разработке учитывались следующие документы и материалы:

Закон «Об образовании» от 2003 года.

Федеральный закон «Об основах туристической деятельности».

Программа «Спортивный туризм» по времени, на которое рассчитана, является долгосрочной, а по характеру — комплексной многопрофильной авторской программой.

Цели:

- физическое и духовное развитие личности;
- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностьюⁱ;
- выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);
- овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области.

Задачи:

- физическое и духовное развитие личности;
- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностьюⁱⁱ;
- выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);
- овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;

Таблица тематического распределения часов.

№	Распределение темы	теория	практика.
1	Азбука туризма.	2	2
2	Ориентирование и топография.	2	2
3	Основы медицинских знаний.	2	2
4	Организация питания в походе.	2	2
5	Туристическое снаряжение.	2	2
6	Краеведческая подготовка туриста.	5	5
7	Туристические узлы.	5	5
8	Безопасность туризма.	1	1
9	Туристические биваки.	1	1
10	Туристические соревнования.	1	1
11	Физическая подготовка туриста.	5	5
12	Экологическая подготовка туриста.	5	5
13	Техника пешеходного туризма.	4	2
Итого		72 часа.	

Содержания обучения.

Азбука туризма.

Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России". Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев. История туризма. Структура туристских органов. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

Практические занятия (семинары). Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах.\

Ориентирование и топография.

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и внемасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки. Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам. Ориентирование во времени, определение расстояний.

История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности).

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

Основы медицинских знаний.

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Уход за больным в походе.

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Организация питания в походе.

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Практические занятия (семинары): Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке.

Туристическое снаряжение.

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

маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

Экологическая подготовка туриста.

Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практические занятия (семинары): Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

Краеведческая подготовка туриста.

Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края.

Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практические занятия (семинары): Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

Туристические узлы.

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия (семинары): Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Безопасность туризма.

Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма 6-Тур).

Практические занятия, семинары. Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

Туристические соревнования. Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).

Практические занятия. Участие в окружных, городских и Российских туристских соревнованиях, смотрах готовности, туристских слетах.

Туристические биваки.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.

Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы.

Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения.

Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

Практические занятия: Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).

Техника пешеходного туризма.

Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

Физическая подготовка туриста.

Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

Фотография в туризме.

Понятие фотографии. Применение фотографии в туризме. Отличия туристской технической от художественной фотосъемки.

Приборы и материалы, применяемые в фотографии. Устройство фотоаппарата. Объектив. Типы сменных объективов. Бленда, светофильтр, тросик, штатив, струбцина, фотовспышка, фотоэкспонометр. Типы фотоаппаратов, их возможности. Фотоматериалы. Фотопленка, фотобумага. Светочувствительность пленки. Негативная и позитивная фотопленки.

Техника фотосъемки. Понятие об оптическом рисунке. Освещение. Экспозиция кадра. Выдержка, диафрагма. Способы и средства определения экспозиции.

Практические приемы фотосъемки. Особенности различных видов съемки: пейзажа, натюрморта, портрета.

Репортажная съемка в походе. Требования к техническому фотоснимку. Особенности фотосъемки в горах. Планирование фотосъемки в походе. Расчет необходимого количества фотопленки. Панорамная фотосъемка. Репродукционная фотосъемка.

Особенности цветной и черно-белой фотосъемки.

Обработка фотоматериалов. Фотоувеличитель. Приборы и материалы для фотопечати. Фотопроцессы. Фотографические растворы.

Фотопечать. Возможности и особенности фотопечати. Экспозиция. Маскирование. Проявление фотопленок и фотобумаг. Фиксирование. Усиление, ослабление, виражирование.

Фотография как искусство. Выразительные средства фотографии. Законы композиции кадра. Ракурс. Светотень, тон, цвет.

Основные жанры фотографии. Пейзаж. Натюрморт. Портрет. Жанровая фотография.

Эстетика фотографии. Манера, стиль.

Практика фотографии. Фотосъемка в походе.

Автономное существование.

Ситуации, когда человек оказывается в условиях автономного существования. Пять основных задач, которые необходимо решить (вода, тепло, еда, жилье, ориентирование). Первоочередность различных задач в различных климатических условиях.

Способы добычи воды в различных климатогеографических зонах. Опасность обезвоживания. Влияние стрессора жажды на психику человека. Опасность употребления морской воды.

Проблема обеспечения нормального теплового режима и пути ее решения. Опасность гипотермии (переохлаждения). Влияние стрессора холода на психику человека. Изготовление основных элементов одежды и снаряжения из подручных средств. Добыча огня без спичек.

Проблема обеспечения временным укрытием. Функция временного укрытия (обеспечение теплом, защита от животных, защита от осадков). Типы временных укрытий в условиях различных климатогеографических поясов. Технология постройки различных укрытий.

Проблема ориентирования. Ориентирование во времени и пространстве. (См. модуль Б2.)

Проблема обеспечения пищей. Влияние стрессора голода на психику человека. Воздействие голода на организм человека. Способы добычи пищи. Охота, ловушки. Способы термообработки пищи, особенности различных способов.

Факторы риска, воздействующие на человека в экстремальной ситуации. Одиночество, резкая смена временного режима, резкая смена пространственной структуры, угроза физиологической жизни. Стрессоры выживания, факторы выживания, понятие экстремальности и ее относительность.

Практические занятия. Практика выживания: выработка практических навыков по решению пяти основных «проблем выживания», моделирование различного рода экстремальных ситуаций, возникающих в походе и поиск решения.

Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности.

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
5. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
6. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
7. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
8. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожakov. — М., 1997.
9. Наумов А. Ф. Горная альпинистская энциклопедия. Памиро-Алай. Том 1. — М.: «Инфолайн», 1995.
10. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
12. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
13. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
14. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
15. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
16. Справочник адресов и телефонов центров и станций юных туристов, туристских баз школьников и других учреждений дополнительного образования Российской Федерации, поисково-спасательных служб и отрядов: По состоянию на 1 июля 1999 года. — М., 1999.
17. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. — М.: Владос, 1999.
18. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
19. .
20. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
21. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
22. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

Ориентирование и топография.

1. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
2. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.

Краеведение и экология

1. Балясникова О. П. Мой город — моя судьба: Сборник 3. Методические рекомендации и материалы в помощь классному руководителю, учителю, организатору внеклассной работы, педагогу дополнительного образования, родителям при подготовке к уроку о Москве. — М., 1997.
2. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.
3. Васильева Т. Москва и москвичи — партизанскому движению Великой Отечественной войны. — М.: Атлантида – XXI век, 2000..
4. Костерев Н. А., Тимашева И. А. Вспомните, ребята, поколение людей: Сборник материалов, посвященных 55-летию Победы в Великой Отечественной войне. — М., 1999.
5. Лялин А. И., Лялина Н. И. Черноморское побережье района Туапсе. — Туапсе, 1996.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Туризм»

Группа 6,7 класс

Расписание занятий: Сб.

Место проведения:

СОШ 36

Учитель: **Чигрин Максим Алексеевич**

Количество часов: 72 часов

№	Содержание (тема, раздел)	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование.
			План	Факт	
1.	Введение в туризм.	2	03.09		
2.	История развития туризма в России.	2	10.09		
3.	Этика туризма. Законы туристов.	2	17.09		
4.	Особенности пешеходного туризма.	2	24.09		
5.	Туристское снаряжение и требования к нему.	2	01.10		
6.	Инструктаж по ТБ в походе.	2	08.10		
7.	Общефизическая подготовка.	2	15.10		
8.	Местность, основные понятия и определения.	2	22.10		
9.	Топографическая подготовка.	2	29.10		
10.	Топографическая карта	2	05.11		
11.	Ориентирование	2	12.11		
12.	Работа с компасом и картой.	2	19.11		
13.	Ориентирование на маршруте.	2	26.11		
14.	Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам.	2	03.12		
15.	Решение задач по карте местности.	2	10.12		
16.	Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью).	2	17.12		
17.	Общефизическая подготовка.	2	24.12		
18.	Гигиена туриста	2	31.12		
19.	Раны и кровотечения	2	14.01		
20.	Основные виды травм	2	21.01		
21.	Характерные заболевания в походе и их профилактика	2	28.01		
22.	Уход за больным в походе.	2	04.02		
23.	Походная, групповая и личная аптечки.	2	11.02		
24.	Оказание первой помощи при ранениях.	2	18.02		
25.	Оказание первой помощи при травмах.	2	25.02		
26.	Общефизическая подготовка.	2	04.03		
27.	Питание в походе: его значение и особенности.	2	11.03		
28.	Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	2	18.03		
29.	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе.	2	01.04		
30.	Практические занятия по теме «Питание».	2	08.04		
31.	Разработка пищевой раскладки на поход.	2	15.04		
32.	Упаковка и подготовка продуктов к транспортировке в походе.	2	22.04		
33.	Общефизическая подготовка.	2	29.04		
34.	Местность, основные понятия и определения.	2	06.05		
35.	Местность, основные понятия и определения.	2	13.05		
36.	Местность, основные понятия и определения.	2	20.05		
Итого:		72 за год			

