

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
села ХРУЩЕВКА имени Героя Российской Федерации О.А. Пешкова  
ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

|                                                                                                                             |                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено на заседании кафедры прикладных наук,<br>Протокол № 1 от 25 августа 2018<br>Заведующий кафедрой Проскурина Т.А. | Утверждаю<br>Директор МБОУ СОШ с.Хрущевка<br>_____ Попова Л.И.<br>Приказ № 79 от 31 августа 2018 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Туристическая подготовка»**

Разработана учителем физической культуры  
Золототрубовым Ю.В.

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ с.Хрущевка  
протокол №1  
от 30 августа 2018

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные универсальные учебные действия:**

- Положительное отношение к занятиям, чувство необходимости учения, т.е. в ситуации необязательного посещения занятий ребенок продолжает стремиться к занятиям.
- Проявление особого интереса к новому, собственно военно-патриотическому содержанию занятий;
- Формирование Я – концепции,
- Формирование адекватной самооценки;

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию педагога;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- преодоление импульсивности и непроизвольности;
- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- владение определенными вербальными и невербальными средствами общения;
- умение слушать собеседника и педагога;
- эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение работать в группе.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем поискового характера;
- умение поставить перед собой цель и достичь ее.

К **предметным результатам** относятся усвоенные школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной деятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

| Содержание курса внеурочной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формы организации                                                                                                                             | Виды деятельности                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Азбука туризма.</u></b> Виды туризма; особенности пешеходных походов. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. История туризма. Структура туристских органов. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Урок изучения и закрепления новых знаний, комбинированный урок, урок совершенствования знаний, урок контроля оценки и коррекции знаний</p> | <p>Конспектирование учебного материала, беседа, просмотр презентаций, выступление учащихся, практическая работа, работа с раздаточным материалом.</p> |
| <p><b><u>Ориентирование и топография.</u></b> Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа. Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов: карта, план, аэрофотосъемка. Масштаб, масштабность карт. Содержание карты. Сущность ориентирования, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут. 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. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности. План и карта. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p>Урок изучения и закрепления новых знаний, комбинированный урок, урок совершенствования знаний, урок контроля оценки и коррекции знаний</p> | <p>Конспектирование учебного материала, беседа, просмотр презентаций, выступление учащихся, практическая работа, работа с раздаточным материалом.</p> |
| <p><b><u>Основы медицинских знаний.</u></b> 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. Акклиматизация и адаптация. 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. 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.</p> | <p>Урок изучения и закрепления новых знаний, комбинированный урок, урок совершенствования знаний, урок контроля оценки и коррекции знаний</p> | <p>Конспектирование учебного материала, беседа, просмотр презентаций, выступление учащихся, практическая работа, работа с раздаточным материалом.</p> |
| <p><b><u>Организация питания в походе.</u></b> Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Урок изучения и закрепления</p>                                                                                                            | <p>Конспектирование учебного</p>                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> <p>Составление меню и раскладка продуктов.</p> <p>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.</p> <p>"Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.</p> <p>Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами.</p> <p>Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.</p> | <p>новых знаний, комбинированный урок, урок совершенствования знаний, урок контроля оценки и коррекции знаний</p>                             | <p>материала, беседа, просмотр презентаций, выступление учащихся, практическая работа, работа с раздаточным материалом.</p>                           |
| <p><b><u>Туристское снаряжение.</u></b> Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Правила укладки рюкзака. Демонстрация снаряжения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Урок изучения и закрепления новых знаний, комбинированный урок, урок совершенствования знаний, урок контроля оценки и коррекции знаний</p> | <p>Конспектирование учебного материала, беседа, просмотр презентаций, выступление учащихся, практическая работа, работа с раздаточным материалом.</p> |
| <p><b><u>Гидрометеорология.</u></b> Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода. Виды простейших наблюдений. Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер. Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Урок изучения и закрепления новых знаний, комбинированный урок, урок совершенствования знаний, урок контроля оценки и коррекции знаний</p> | <p>Конспектирование учебного материала, беседа, просмотр презентаций, выступление учащихся, практическая работа, работа с раздаточным материалом.</p> |
| <p><b><u>Экологическая подготовка туриста.</u></b> 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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Урок изучения и закрепления новых знаний, комбинированный урок, урок совершенствования знаний, урок контроля оценки и коррекции знаний</p> | <p>Конспектирование учебного материала, беседа, просмотр презентаций, выступление учащихся, практическая работа, работа с раздаточным материалом.</p> |
| <p><b><u>Краеведческая подготовка туриста.</u></b> Понятие термина "краеведение". 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.. Знакомство с основными туристскими районами страны.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Урок изучения и закрепления новых знаний, комбинированный урок, урок совершенствования знаний, урок контроля оценки</p>                    | <p>Конспектирование учебного материала, беседа, просмотр презентаций, выступление учащихся, практическая</p>                                          |

|  |                       |                                                |
|--|-----------------------|------------------------------------------------|
|  | и коррекции<br>знаний | работа, работа с<br>раздаточным<br>материалом. |
|--|-----------------------|------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Туристские узлы.</u></b> Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь, 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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Урок изучения и закрепления новых знаний, комбинированный урок, урок совершенствования знаний, урок контроля оценки и коррекции знаний</p> | <p>Конспектирование учебного материала, беседа, просмотр презентаций, выступление учащихся, практическая работа, работа с раздаточным материалом.</p> |
| <p><b><u>Туристские соревнования.</u></b> 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).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Урок изучения и закрепления новых знаний, комбинированный урок, урок совершенствования знаний, урок контроля оценки и коррекции знаний</p> | <p>Конспектирование учебного материала, беседа, просмотр презентаций, выступление учащихся, практическая работа, работа с раздаточным материалом.</p> |
| <p><b><u>Туристские биваки.</u></b> 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.</p>                                                                                                                                                                                                                    | <p>Урок изучения и закрепления новых знаний, комбинированный урок, урок совершенствования знаний, урок контроля оценки и коррекции знаний</p> | <p>Конспектирование учебного материала, беседа, просмотр презентаций, выступление учащихся, практическая работа, работа с раздаточным материалом.</p> |
| <p><b><u>Безопасность туризма.</u></b> 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: 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</p> | <p>Урок изучения и закрепления новых знаний, комбинированный урок, урок совершенствования знаний, урок контроля оценки и коррекции знаний</p> | <p>Конспектирование учебного материала, беседа, просмотр презентаций, выступление учащихся, практическая работа, работа с раздаточным материалом.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.</p> <p>Российская поисково-спасательная служба, ее задачи.</p> <p>Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде.</p> |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Специальная туристическая подготовка.</u></b> Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины. Участие в соревнованиях по туристскому и спортивному ориентированию. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в раз- грузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, поболотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горнотаежных участках маршрутов. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков. Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантином». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантином». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней. Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование. Переправы через реки. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком — саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка. Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.</p> | <p>Урок изучения и закрепления новых знаний, комбинированный урок, урок совершенствования знаний, урок контроля оценки и коррекции знаний</p> | <p>Конспектирование учебного материала, беседа, просмотр презентаций, выступление учащихся, практическая работа, работа с раздаточным материалом.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### 3. Тематическое планирование

| № урока        | Тема занятия                                                                                                                                                                                                        | Кол-во часов |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>5 класс</b> |                                                                                                                                                                                                                     |              |
| 1.             | Виды туризма; особенности пешеходных походов.                                                                                                                                                                       | 1            |
| 2.             | Стратегия и тактика туристских походов.                                                                                                                                                                             | 1            |
| 3.             | Основные нормативные документы по спортивному туризму.                                                                                                                                                              | 1            |
| 4.             | Законы туристов (туристская этика). Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями                                                                                                             | 1            |
| 5.             | Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.                                                                                                                                            | 1            |
| 6.             | Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа.                                                                                                                                        | 1            |
| 7.             | Сущность ориентирования, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут. Ориентирование во времени, определение расстояний.                                                                                 | 1            |
| 8.             | История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.                                       | 1            |
| 9.             | Прокладка маршрута, составление плана-графика движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности.                                                                                                    | 1            |
| 10.            | План и карта. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.                                                                                                                                             | 1            |
| 11.            | Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность.                                                                                        | 1            |
| 12.            | Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманный рацион.                                                                        | 1            |
| 13.            | Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.                                                                                                                                                                | 1            |
| 14.            | Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость.                                                                                                | 1            |
| 15.            | Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Правила укладки рюкзака. Демонстрация снаряжения.                                                                                                      | 1            |
| 16.            | Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Правила укладки рюкзака. Демонстрация снаряжения.                                                                                                      | 1            |
| 17.            | Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Правила укладки рюкзака. Демонстрация снаряжения.                                                                                                      | 1            |
| <b>6 класс</b> |                                                                                                                                                                                                                     |              |
| 1.             | Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода.                                                                                                 | 1            |
| 2.             | Виды простейших наблюдений. Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер                                                                                                                  | 1            |
| 3.             | Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы.                                                                                                       | 1            |
| 4.             | Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). | 1            |
| 5.             | Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе                                                                                             | 1            |
| 6.             | Понятие термина "краеведение". Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.                                                                                                                     | 1            |
| 7.             | Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей,                                                                                           | 1            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | культурой родного края.                                                                                                                                                                                                               |   |
| 8.  | Туристские возможности родного края. Знакомство с основными туристскими районами страны.                                                                                                                                              | 1 |
| 9.  | Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению                                                                                                                                                                      | 1 |
| 10. | Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь, булинь на себе,; достоинства и недостатки узлов.                                                                                                     | 1 |
| 11. | Основные туристские узлы, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, достоинства и недостатки узлов.                                                                                        | 1 |
| 12. | Основные туристские узлы: австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.                                                   | 1 |
| 13. | Первичный (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. | 1 |
| 14. | 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.  | 1 |
| 15. | Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака.                                                                                                                                                     | 1 |
| 16. | Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.                                       | 1 |
| 17. | Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды.                                                                                                                                | 1 |

#### 7 класс

|     |                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1.  | Гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.                                                                                            | 1 |
| 2.  | Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.                                                                                                         | 1 |
| 3.  | Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая доврачебная помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. | 1 |
| 4.  | Правила сбора краеведческого материала.                                                                                                                                                                                         | 1 |
| 5.  | Правила оформления краеведческого материала.                                                                                                                                                                                    | 1 |
| 6.  | Топографические карты. Обозначения водных объектов.                                                                                                                                                                             | 1 |
| 7.  | Топографические знаки. Обозначения растительности.                                                                                                                                                                              | 1 |
| 8.  | Топографические знаки. Обозначение объектов.                                                                                                                                                                                    | 1 |
| 9.  | Топографические знаки. Карты.                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| 10. | Топографические знаки.                                                                                                                                                                                                          | 1 |
| 11. | Чтение топографических карт                                                                                                                                                                                                     | 1 |
| 12. | Изображение высоты местности с помощью горизонталей.                                                                                                                                                                            | 1 |
| 13. | Измерение расстояния до недоступных предметов.                                                                                                                                                                                  | 1 |
| 14. | Узлы и их применение в туризме.                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 15. | Отработка навыков завязывания туристических узлов.                                                                                                                                                                              | 1 |
| 16. | Отработка навыков завязывания туристических узлов.                                                                                                                                                                              | 1 |
| 17. | Отработка навыков завязывания туристических узлов.                                                                                                                                                                              | 1 |

#### 8 класс

|    |                                                                  |   |
|----|------------------------------------------------------------------|---|
| 1. | Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. | 1 |
| 2. | Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. | 1 |

|                |                                                                  |   |
|----------------|------------------------------------------------------------------|---|
| 3.             | Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. | 1 |
| 4.             | Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. | 1 |
| 5.             | Спортивное туристическое снаряжение.                             | 1 |
| 6.             | Личное снаряжение.                                               | 1 |
| 7.             | Групповое снаряжение.                                            | 1 |
| 8.             | Страховки и само страховки.                                      | 1 |
| 9.             | Траверс склона с альпенштоком.                                   | 1 |
| 10.            | Траверс склона с альпенштоком.                                   | 1 |
| 11.            | Горизонтальный маятник.                                          | 1 |
| 12.            | Вертикальный маятник.                                            | 1 |
| 13.            | Переправа по веревке с перилами ( параллельные перила ).         | 1 |
| 14.            | Переправа по веревке с перилами ( параллельные перила ).         | 1 |
| 15.            | Подъем по склону по перилам спортивным способом.                 | 1 |
| 16.            | Подъем по склону по перилам спортивным способом.                 | 1 |
| 17.            | Спуск по склону по перилам спортивным способом                   | 1 |
| <b>9 класс</b> |                                                                  |   |
| 1.             | Спуск по склону по перилам спортивным способом.                  | 1 |
| 2.             | Подъем по склону по судейским перилам с само страховкой.         | 1 |
| 3.             | Подъем по склону по судейским перилам с само страховкой.         | 1 |
| 4.             | Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой .         | 1 |
| 5.             | Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой .         | 1 |
| 6.             | Навесная переправа.                                              | 1 |
| 7.             | Навесная переправа.                                              | 1 |
| 8.             | Переправы с самонаведением и снятием перил.                      | 1 |
| 9.             | Переправы с самонаведением и снятием перил.                      | 1 |
| 10.            | Определение точки стояния.                                       | 1 |
| 11.            | Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.    | 1 |
| 12.            | Технические приемы в ориентировании                              | 1 |
| 13.            | Технические приемы в ориентировании .                            | 1 |
| 14.            | Ориентирование по спортивному спутниковому навигатору.           | 1 |
| 15.            | Ориентирование по спортивному спутниковому навигатору.           | 1 |
| 16.            | Отработка навыков ориентирования и техники пешеходного туризма.  | 1 |
| 17.            | Отработка навыков ориентирования и техники пешеходного туризма.  | 1 |