

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Тверской области

Жарковский муниципальный округ

МОУ "Жарковская СОШ №1"

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО ЕМЦ

 Лакеева Е.И.

Протокол заседания ШМО №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Афанасьева О.В.

« 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Жарковская
СОШ №1»  Иванова Г.С.

Приказ № 23-111Б
от « 30 » августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«АЗИМУТ»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Бодров Евгений Владимирович,
педагог дополнительного образования

п. Жарковский
2023

Содержание и основные характеристики программы:

1. Пояснительная записка _____ ст. 2
2. Учебно-тематический план _____ ст.5
3. Краткое описание тем программы _____ ст.6
4. Организационно-педагогические условия _____ ст.11
5. Календарно-тематический план _____ ст.12
6. Список используемой литературы _____ ст.26

Пояснительная записка

Актуальность программы. Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет воспитанникам всесторонне развивать свой умственный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать и вести активный образ жизни.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа **туристско-краеведческой направленности «АЗИМУТ»** предназначена для стартового ознакомления школьников с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных навыков и умений в спортивном туризме.

Отличительной особенностью учебного процесса является совмещение занятий в спортивном зале с походами выходного дня. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала, позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время.

Форма занятий – очная, групповая. Программа рассчитана на занятия с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Курс обучения предусматривает организацию и проведение туристских походов, участие в соревнованиях, подготовка к которым осуществляется в течение учебного года.

Программа разработана для учащихся 5-10 классов (12-16 лет). Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Новизна программы. Программа направлена на социализацию и адаптацию ребенка к условиям современной жизни; дает начальные знания по профессиям: военный, спасатель, пожарный и ряд других специальностей, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности воспитанников объединения. При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристическое многоборье), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Учебно-тематический план является вариативным, что предполагает в процессе обучения вносить тематические и временные изменения. Это связано с погодными условиями, наличием материально-технической базы и возможными форс-мажорными обстоятельствами.

Цели и задачи

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристическим многоборьем, формирование всесторонне развитой личности.

Программа направлена на решения следующих задач:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- формирование бережного отношения к природе и наследию родного края.

Задачами годового цикла будут - учить детей:

- знать предназначение и уметь вязать туристические узлы;
- пользоваться специальным туристским снаряжением;
- разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектование походной аптечки, оказание первой доврачебной помощи;
- основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам,

различать условные знаки спортивных и топографических карт, работать с компасом, навыкам движения по азимуту;

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность.

Воспитывать чувство бережного отношения к природе и истории края.

Методики и технологии

Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип коллективизма, что имеет особое значение в воспитании обучающихся. Только сплоченная команда способна пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Теория: рассказ, беседа, работа с литературой, дискуссия, лекция.
2. Практика: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
3. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. походы
8. зачетные занятия
9. просмотр видеоматериалов

Способы определения результативности

Педагогический анализ и наблюдение результатов освоения детьми курса программы. Мониторинг образовательной деятельности в виде практических занятий.

Виды и формы контроля

Текущий контроль над освоением тем программы в течение всего учебного года в виде бесед, опросов и итоговых заданий по темам.

Определение степени усвоения учащимися учебного материала.

Определение готовности детей к восприятию нового материала.

Повышение заинтересованности воспитанников в обучении.

К концу курса — определение изменения уровня развития детей, их способностей.

Определение результатов обучения.

Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.

Возможные идеи для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Форма подведения результатов по освоению курса программы детского объединения «Азимут» — выступления на районных и межрайонных соревнованиях по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего часов	теория	практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	
1.1	О туризме в целом и о работе кружка. Краеведение.	2	2	
2.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ. КРАЕВЕДЕНИЕ.	12	7	5
1.1.	Подготовка к походу. Групповое и личное снаряжение. Питание в походе.	2	1	1
1.2.	Составление раскладки и распределение снаряжения.	1	1	
1.3.	Движение в походе. Профилактика опасностей в походе.	1	1	
1.4.	Походная аптечка. Первая доврачебная помощь.	2	1	1
1.5.	Организация бивачных работ.	4	1	3
1.6.	Краеведение. История родного края, его культурное наследие. Флора и фауна Жарковского района.	2	2	
2.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ	4	3	1
2.1.	Определение сторон горизонта по солнцу и местным признакам. Компас.	1	1	
2.2.	Топография. Карта. Условные знаки.	1	1	
2.3.	Азимут. Движение по азимуту.	2	1	1

3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	22	4	18
3.1.	Узлы.	8	2	6
3.2.	Наведение этапов. Страховка и сопровождение.	10	2	8
3.4.	Командное прохождение дистанции.	4		4
4.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	28		28
4.1.	Общеразвивающие упражнения, гимнастика.	12		12
4.2.	Бег и кроссовая подготовка.	4		4
4.3.	Спортивные игры. Эстафеты.	12		12
ИТОГО часов за период обучения:		68	16	52

Содержание программы:

Введение.

Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Походная подготовка, турбыт. Краеведение.

Правила организации и проведения туристских походов на территории РФ в странах СНГ и за рубежом. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Групповое и личное снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения

Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Ремкомплект командный и персональный.

Питание в походе.

Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расчет, подбор и закупка продуктов питания. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути, водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Питьевой режим в походе.

Составление раскладки и распределение снаряжения.

Правила укладки рюкзака. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке 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.

Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Движение в походе.

Строй туристской группы. Построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения и его изменения в течение дня в зависимости от рельефа, погоды и других условий.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук.

Движение без дорог и троп. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, по каменистой поверхности, по болотам, шаг, темп, интервал.

Движение в лесной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в лесу. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков леса. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях.

Движение в горной местности. Движение по осыпям и каменным «морям». Правила безопасности и поведение туристов при падении камней. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «траверсом». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, страховка.

Переправа через спокойную воду вплавь с грузом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и само страховки на броде.

Профилактика опасностей в походе.

Техника безопасности в походе. Значение дисциплины в походе. Разбор случаев удачного и неудачного действия команды на маршрутах (из практики походов и соревнований кружковцев).

Походная аптечка. Первая доврачебная помощь.

Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых.

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

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 правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Организация бивачных работ.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака.

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

Режим дня на дневках. Общественно полезная работа на дневках. Подготовка и организация ночлегов. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Охрана природы.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Сушка обуви и одежды.

Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Краеведческая работа в туристском походе.

История родного края. Роль туристов в охране культурного наследия, памятные и исторические места Тверской области.

Климат, растительный и животный мир Жарковского района. Рельеф местности, реки, озера, полезные ископаемые. Охрана природы. Закон об охране природы.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото-видеосъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание маршрута движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Фотографирование в походе.

Подготовка к походу.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира команды, завхоза, медика и других ответственных лиц. Составление графиков дежурств.

Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы.

Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов различных категорий сложности. Виды и характеристика естественных природных препятствий на маршрутах. Основные формы рельефа. Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода.

Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, дни отдыха, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, виды связи. Утверждение похода. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков.

Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Ориентирование на местности.

Понятие «ориентирование на местности».

Определение термина «спортивное ориентирование».

Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию. КТМ, ночное ориентирование.

План. Карта. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Ориентирование карты по компасу. Масштаб, масштабы топографических и географических карт.

Тактико-техническая подготовка. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Обязанности проводников и разведчиков.

Топографическая подготовка. Что такое рельеф, виды местности. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Копирование карт. Подбор и хранение картографического материала.

Условные знаки. Виды условных знаков, изучение знаков. Зарисовка топографических знаков.

Компас. Стороны горизонта, роза ветров. Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Азимут. Движение по азимуту. Определение азимута по карте и на местности. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).

Специальная туристская подготовка.

Специальное, личное снаряжение. Страховочная система, веревочная обвязка, карабины, жумары, «восьмерки» и т.п.

Узлы. Виды и применение основных туристических узлов. Способы вязания узлов. Мини турнир по вязанию узлов на скорость.

Работа с веревками. Работа со снаряжением. Виды веревок и шнуров. «Статика», «динамика», репшнур, усик «Прусика». Практические занятия по освоению различных техник сращивания веревок, крепление веревок и шнуров к снаряжению.

Страховка и сопровождение. Виды страховки: личная, групповая, самостраховка. Отработка практических навыков по пользованию индивидуальной и командной страховками.

Наведение этапов. Виды основных этапов на соревнованиях. Навесная переправа, траверс склона, спуск и подъем, кочки, «маятник», переправа по бревну и т.д. Наведение отдельных этапов.

Прохождение этапов. Практические занятия по одиночному и командному прохождению отдельных этапов туристского многоборья: навесная переправа, траверс склона, спуск и подъем, «бабочка», «маятник», переправа по бревну и т.д.

Командное прохождение дистанции. Практические занятия по командному прохождению нескольких этапов туристского многоборья: навесная переправа, траверс склона, спуск и подъем, «бабочка», «маятник», переправа по бревну и т.д. Тактика в КТМ.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста.

Общая физическая подготовка юных спортсменов осуществляется совместно с теоретической частью программы на протяжении всего учебного года. Занятия, в зависимости от погодных условий, проходят в спортивном зале или на пришкольной территории и включают — беговые тренировки, упражнения для укрепления и развития различных групп мышц, силовые занятия на тренажерах.

Проведение подвижных игр и эстафет.

Морально-волевая подготовка — рассказы и беседы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, просмотр тематического видеоматериала.

Нормативы юношеских разрядов по туризму.

Разучивание комплекса норм ГТО.

Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования творческого объединения «Азимут»

Методическое обеспечение программы

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует методические разработки, пособия и рекомендации как собственные, так и сторонних авторов.

В качестве дидактических материалов используются оформленные стенды,

иллюстрации, книги и журналы, слайды, фото и видеоматериалы. Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), уровнем подготовки детей и их способностями.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебный кабинет оснащен — столами, стульями, шкафом-витриной и стеллажами для хранения дидактических пособий и учебных материалов. Большая часть занятий (согласно календарно-тематического графика) проходит в спортивном зале. При хороших погодных условиях занятия проводятся на пришкольной территории. Дети обучаются с использованием туристического снаряжения — страховочных систем, веревок, карабинов и т.п..

В перечень технических средств обучения также входят — персональный компьютер, принтер, мультимедиа-проектор с экраном.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы «АЗИМУТ» на 2023/2024 год

№ п/п	Дата	Тема занятия	Часы	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Введение – 2 часа						
1.	05.09.23	Информация о работе кружка, инструктирование, анкетирование.	1	Беседа, инструктаж	Учебный кабинет	Собеседование, опрос
2.	07.09.23	Разминка, бег. Значение туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов.	1	Беседа, инструктаж	Учебный кабинет, спортивная площадка	Собеседование, опрос
2. Походная подготовка. Турбыт. Краеведение. Общая физ. подготовка — 50 часов						
3.	12.09.23	Разминка, спортивная гимнастика. <i>Личное снаряжение.</i> Перечень основных предметов личного снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.	1	Беседа, лекция	Учебный кабинет, спортивная площадка	Беседа, опрос
4.	14.09.23	Разминка, бег. <i>Групповое снаряжение</i> Перечень основных предметов группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.	1	Беседа, лекция	Учебный кабинет, спортивная площадка	Беседа, опрос
5.	19.09.23	Разминка, спортивная гимнастика. <i>Питание в походе.</i> Что такое калорийность пищи. Что такое меню, как оно составляется. Питьевой режим в походе.	1	Беседа, лекция	Учебный кабинет, спортивная площадка	Собеседование, опрос
6.	21.09.23	Разминка, эстафета Расчет, подбор и закупка продуктов питания. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет расхода продуктов в пути.	1	Беседа, лекция	Учебный кабинет, спортивная площадка	Собеседование, опрос
7.	26.09.23	Кроссовая подготовка <i>Составление раскладки и распределение снаряжения</i> Весовые нагрузки, форма рюкзака и положение его центра тяжести. Правила укладки рюкзака.	1	Беседа, демонстрация, лекция	Учебный кабинет, спортивная площадка	Собеседование, опрос, практическое задание

8.	28.09.23	Разминка, спортивная гимнастика. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.	1	Беседа, демонстрация, лекция	Учебный кабинет, спортивная площадка	Собеседование, опрос, практическое задание
9.	03.10.23	Разминка, бег. <i>Движение в походе. Профилактика опасностей в походе</i> Значение дисциплины в походе. Движение по автомагистралям, движение по равнине, предгорьям и в лесной зоне.	1	Беседа, демонстрация, лекция	Учебный кабинет, спортивный зал	Беседа, опрос
10.	05.10.23	Разминка, спортивная гимнастика. Переправы через реки. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Возможные травмы и заболевания, меры их предупреждения.	1	Беседа, демонстрация, лекция	Учебный кабинет, спортивный зал	Беседа, опрос
11.	10.10.23	Разминка, спортивная игра. <i>Походная аптечка.</i> Индивидуальный медицинский пакет туриста. Содержание групповой аптечки. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.	1	Лекция, беседа, демонстрация	Учебный кабинет, спортивный зал	Собеседование, опрос
12.	12.10.23	Разминка, эстафета. Первая доврачебная помощь при ожогах, порезах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок.	1	Лекция, беседа, демонстрация	Учебный кабинет, спортивный зал	Собеседование, опрос
13.	17.10.23	Разминка, спортивная гимнастика. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Транспортировка пострадавшего. Конкурс на лучшего санитаря группы.	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет, спортивный зал	Беседа, опрос
14.	19.10.23	Разминка, спортивная гимнастика. <i>Организация бивачных работ</i> Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Подготовка и организация ночлегов. Разбивка палатки.	1	Лекция, беседа, демонстрация	Учебный кабинет, спортивная площадка	Собеседование, опрос, практическое задание
15.	24.10.23	Разминка, бег, спортивная игра. Костровое оборудование. Типы костров и их назначение. Противопожарные меры. Выбор и заготовка топлива.	1	Лекция, беседа, демонстрация	Учебный кабинет, спортивный зал	Собеседование, опрос, практическое задание

16.	26.10.23	Разминка, спортивная игра. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Сушка обуви и одежды.	1	Лекция, беседа, демонстрация	Учебный кабинет, спортивный зал	Собеседование, опрос
17.	31.10.23	Разминка, спортивная игра. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	1	Беседа	Учебный кабинет, спортивный зал	Беседа, опрос
18.	02.11.23	Разминка, спортивная гимнастика. Режим дня на дневках. Общественно полезная работа на дневках. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Охрана природы.	1	Лекция, беседа, демонстрация	Учебный кабинет, спортивный зал	Собеседование, опрос
19.	07.11.23	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Краеведение История родного края. Роль туристов в охране культурного наследия, памятные и исторические места Тверской области.	1	Лекция, беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Собеседование, опрос,
20.	07.11.23	Разминка, спортивная игра. Растительный и животный мир Жарковского района. Рельефы местности, реки, озера, полезные ископаемые.	1	Лекция, беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Собеседование, опрос,
21.	09.11.23	Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото-видеосъемок. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, ведение календаря погоды, описание маршрута движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	1	Лекция, беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Собеседование, опрос, практическое задание
3. Ориентирование на местности, общая физ. подготовка – 4 часа						
22.	14.11.23	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по солнцу и местным признакам Обязанности проводников и разведчиков.	1	Беседа, лекция, демонстрация	Учебный кабинет, спортивный зал	Беседа, опрос, практическое задание
23.	14.11.23	Разминка, бег, спортивная игра. Компас. Ориентирование карты по компасу. Пользование компасом в походе.	1	Беседа, лекция, демонстрация	Учебный кабинет, спортивный зал	Беседа, опрос, практическое задание

24.	16.11.23	Разминка, бег, спортивная гимнастика. <i>Топографическая карта</i> местности (маршрута). Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.	1	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, спортивный зал	Опрос, беседа, практическое задание
25.	21.11.23	Разминка, бег, эстафета. <i>Топографическая подготовка.</i> Виды условных знаков, изучение знаков. Зарисовка топографических знаков.	1	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, спортивный зал	Опрос, беседа, практическое задание
26.	23.11.23	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Азимут. Определение азимута по карте и на местности.	1	Практические занятия	Спортивная площадка	Практическое задание
27.	30.11.23	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Азимут. Движение по азимуту.	1	Демонстрация	Пришкольная территория	Беседа, опрос
4. Специальная туристская подготовка, общая физ. подготовка – 128 часов						
28.	05.12.23	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Виды веревок и шнуров. «Статика», «динамика», репшнур. Виды и предназначение узлов.	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Собеседование, опрос, задание практическое
29.	07.12.23	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Способы вязания узла «Прямой»	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, задание практическое
30.	12.12.23	Разминка, бег, спортивная игра. Способы вязания узла «Встречный»	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, задание практическое
31.	14.12.23	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Способы вязания узла «Восьмерка»	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, задание практическое
32.	19.12.23	Разминка, бег, эстафета. Способы вязания узла «Схватывающий»	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, задание практическое
33.	21.12.23	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Способы вязания узла «Стремя»	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, задание практическое
34.	26.12.23	Разминка, спортивная гимнастика. Способы вязания узла «Булинь»	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, задание практическое
35.	28.12.23	Разминка, спортивная игра. Способы вязания узла «Брам-шкотовый»	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, задание практическое
36.	09.01.24	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Способы вязания узла «Штык»	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, задание практическое
37.	11.01.24	Разминка, спортивная гимнастика. Способы вязания узла «Удавка»	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, задание практическое

38.	16.01.24	Разминка, бег, спортивная игра. Способы вязания узла «Австрийский проводник»	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, задание практическое
39.	18.01.24	Разминка, спортивная гимнастика. Способы вязания узла «Двойной проводник» (Заячьи уши)	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, задание практическое
40.	23.01.24	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Способы вязания узла «Грейпвайн»	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, задание практическое
41.	25.01.24	Разминка, спортивная игра. Способы вязания узла «Маркировочный»	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, задание практическое
42.	30.01.24	Разминка, бег. Мини турнир по вязанию узлов на скорость	1	Демонстрация	Учебный кабинет, спортзал	Задание практическое
43.	01.02.24	Разминка, спортивная игра. Страховка и сопровождение Самостраховка в состоянии покоя или во время страховки спутника (усы, петли). Самостраховка в движении (шест, жумар, узел схватывающий).	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет, спортивный зал	Опрос, беседа, задание практическое
44.	06.02.24	Разминка, бег, эстафета. Групповая страховка и сопровождение. Движение в связках (преодоление водных преград и крутых склонов).	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет, спортивный зал	Опрос, беседа, задание практическое
45.	08.02.24	Наведение этапов Разминка, бег, спортивная гимнастика. Практические занятия по наведению отдельных этапов туристского многоборья: навесная переправа	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
46.	13.02.24	Разминка, бег. Узлы «Удавка», «Штык» Практические занятия по наведению отдельных этапов туристского многоборья: навесная переправа	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
47.	15.02.24	Разминка, бег. Узлы «карабинная удавка», «штык» Практические занятия по наведению отдельных этапов туристского многоборья: навесная переправа	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
48.	20.02.24	Практические занятия по наведению отдельных этапов туристского многоборья: навесная переправа, «бабочка»	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
49.	22.02.24	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Практические занятия по наведению отдельных этапов туристского многоборья: спуск по склону	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа

		Самостраховка в состоянии покоя или во время страховки спутника (усы, петли). Самостраховка в движении (узел схватывающий).				
50.	27.03.24	Разминка, спортивная гимнастика. Практические занятия по наведению отдельных этапов туристского многоборья: подъем по склону Самостраховка в движении (ледоруб, жумар, узел схватывающий).	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
51.	29.02.24	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Практические занятия по наведению отдельных этапов туристского многоборья: спуск по склону Самостраховка в состоянии покоя или во время страховки спутника (усы, петли). Самостраховка в движении (узел схватывающий).	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
52.	05.03.24	Разминка, бег. Практические занятия по наведению отдельных этапов туристского многоборья: подъем по склону Самостраховка в движении (ледоруб, жумар, узел схватывающий).	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
53.	07.03.24	Разминка, спортивная гимнастика. Узел «Стремя». Практические занятия по прохождению отдельных этапов туристского многоборья: переправа по бревну	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
54.	12.03.24	Разминка, бег. Узел «Стремя». Практические занятия по прохождению отдельных этапов туристского многоборья: переправа по бревну	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
55.	14.03.24	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Практические занятия по прохождению отдельных этапов туристского многоборья: параллельные перила	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
56.	19.03.24	Разминка, спортивная гимнастика. Практические занятия по прохождению отдельных этапов туристского многоборья: параллельные перила	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
57.	21.03.24	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Практические занятия по прохождению отдельных этапов туристского многоборья: траверс склона. Узел схватывающий	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
58.	26.03.24	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Практические занятия по прохождению отдельных этапов туристского многоборья: траверс склона. Узел схватывающий	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа

59.	28.03.24	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Практические занятия по прохождению отдельных этапов туристского многоборья: кочки	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
60.	02.04.24	Разминка, бег, спортивная гимнастика. Практические занятия по прохождению отдельных этапов туристского многоборья: маятник, кочки	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
61.	04.04.24	Разминка. Командное прохождение дистанции Практические занятия по командному прохождению нескольких этапов туристского многоборья: спуск и подъем, траверс склона	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
62.	09.04.24	Разминка, бег. Практические занятия по командному прохождению нескольких этапов туристского многоборья: спуск и подъем, траверс склона	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
63.	11.04.24	Разминка, бег. Практические занятия по командному прохождению нескольких этапов туристского многоборья: навесная переправа,	1	Практические занятия	Спортивная площадка	Практическое задание
64.	16.04.24	Практические занятия по командному прохождению нескольких этапов туристского многоборья: навесная переправа, «бабочка»	1	Практические занятия	Спортивная площадка	Практическое задание
65.	18.04.24	Разминка, спортивная гимнастика. Практические занятия по командному прохождению нескольких этапов туристского многоборья: «кочки»	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
66.	23.04.24	Практические занятия по командному прохождению нескольких этапов туристского многоборья: «маятник», «кочки»	1	Беседа, демонстрация	Спортивная площадка	Практические занятия, беседа
67.	25.04.24	Разминка, бег. Практические занятия по командному прохождению нескольких этапов туристского многоборья: параллельные перила, переправа по бревну	1	Практические занятия	Спортивная площадка	Практическое задание
68.	02.05.24	Практические занятия по командному прохождению нескольких этапов туристского многоборья: параллельные перила, переправа по бревну	1	Практические занятия	Спортивная площадка	Практическое задание
Итого часов:			68			

Используемая литература:

Бардин К.В. Азбука туризма.

Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья.

Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.

Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе.

