Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Верхозинская основная общеобразовательная школа

Шадринского района Курганской области»

**Рабочая программа дополнительного образования**

**Кружок «Юный турист»**

**6-7 классы**

 Составил

Учитель физической культуры

 Рупакова В.В.

с. Верхозино

2015 г.

**Пояснительная записка**

 Наш век – век технического прогресса, развития высочайших технологий и

как следствие этому идет резкое ухудшение экологической среды, остро встает вопрос оздоровления населения страны. Большинство детей сейчас рождаются со всевозможными болезнями и отклонениями в развитии организма. Многие лекарственные препараты малоэффективные, а то и просто поддельные. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

 Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

 Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений среди детей. Из своего педагогического опыта могу сказать, что несколько дней, проведенных на природе, дают детям в сфере общения больше, чем год, проведенный в стенах школы.

 Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

 **Данная рабочая программа кружка «Юный турист» составлена на основе программ Е.Ю. Уткиной «Спортивное ориентирование и туризм», В.М. Куликова, Л.М. Ротштейна «Пешеходный туризм», О.С. Макаровой «Маршрут для непосед».**

 **Рабочая программа написана в соответствии с предъявляемыми требованиями. Она соответствует Закону Российской Федерации об образовании. Рабочая программа рассчитана на 2 учебных часа в неделю, или 68 часов в год.**

 ***Теоретическая значимость программы*** заключается в том, что школьный туризм получил четкое определение. Классификацию и основные теоретические принципы, пригодные для его организации.

 ***Практическая значимость программы*** заключается в том, что каждый принцип организации сопровождается реальными практическими рекомендациями, реализую которые можно организовать школьный туризм, адекватно современным особенностям социальной жизни в Российской Федерации.

 ***Новизна программы*** в том, что в содержании заложены и предлагается формирование эколого-туристских умений (норм и правил рекреационного природопользования), предполагается формирование экологических знаний у юных туристов на основе базовых знаний.

***Цели программы:***

1. Физическая активность – туризм прекрасно подходит для привлечения детей и подростков к занятиям туризмом, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.
2. Поддержка хорошего состояния здоровья – одна из самых основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься туризмом для сохранения их здоровья.
3. Социальная активность – создание команды и социальная активность в ходе выполнения программы спортивного похода. Эта программа, в которой каждый член команды имеет большую ценность. Пропаганда туризма, как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества. Туризм усиливает воспитательные возможности.
4. Характер приключения – ожидание результата туристического похода, повышая интерес к нему, стимулирует ребенка к всемирной подготовке к походу. Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата и делает его интересным.

***Задачи программы:***

***Воспитательный аспект***

* Бережное отношение к окружающей среде и любовь к природе.
* Систематические тренировки организма на свежем воздухе через спортивные подвижные игры, преодоление экстремальных походных условий, привить здоровый образ жизни.

***Обучающий аспект***

* Привитие туристических приемов и навыков;
* Приобщение к исследовательской поисковой работе;
* Применение экологических знаний;
* Практическое применения ОБЖ;

***Оздоровительный аспект***

* Укрепление здоровья детей.
* Формирование положительного эмоционального заряда, психологической уравновешенности для успешного осуществления учебного процесса.

 Ключевыми принципами программы являются:

1. ***«Безопасность»*** - дети должны чувствовать себя в безопасности все время, пока они находятся в лесу. Район тренировки должен быть ограничен дорогами, оградами и т.д., карта должна иметь развитую сеть дорожек и тропинок; дистанция должна проходить в основном по линейным ориентирам и быть короткими.

2. ***«Постепенность»*** - для овладения любым навыком, необходимым для бега с компасом и картой, детям требуется очень много времени. Поэтому не стоит спешить. Необходимые знания и навыки довольно сложны даже для взрослого человека и их немало. К ним относятся:

* понятие о сущности ориентирования (начиная с древности и до наших дней);
* спортивное ориентирование;
* спортивная карта;
* масштаб;
* условные знаки спортивной карты;
* стороны горизонта;
* компас;
* азимут;
* ориентирование по компасу;
* движение по карте и т.д.

3. ***«Разнообразие игровых приемов обучения»***.

 Педагогическая структура программы включает в себя смысловую ориентацию занятий и основные средства.

***Смысловая ориентация программы:***

1. Развивать воображение и интерес детей к миру путешествий. Соединять идею и содержание путешествий с туристической подготовкой. Формировать у детей устойчивые мотивы активного детского туризма, стремление к путешествиям, обогащающим новыми впечатлениями и достижениями. Строить эстетические и нравственные отношения детей к природе и к людям. Способствовать появлению ярких, эмоциональных переживаний ребенка в процессе обучения, развивать у детей романтику путешествий, любознательность, интерес к приключениям.
2. Формировать у детей элементарные умения и навыки, необходимые для участия в походах и путешествиях. Воспитывать физические качества и способности, требуемые в походах. Развивать понимание и способности к жизнеобеспечению в природных условиях.
3. Формировать заинтересованное, осознанное отношение к укреплению и коррекции своего здоровья. Воспитывать привычку удерживать правильную осанку, формировать правильную походку. Развивать потребность и способность рационального использования естественных факторов природы в укреплении здоровья. Воспитывать предусмотрительность, осторожность, самоконтроль, другие качества у умения безопасного поведения.
4. Развивать нравственно-экологические чувства детей, понимание взаимосвязи природы и человека. Формировать природоохранные навыки. Обучать детей творчески выражать свои чувства и переживания, связанные с путешествиями, ценить и уважать творчество своих друзей.

***Основные средства программы:***

1. Подбор и чтение литературы о путешествиях. Ведение дневника туриста. Привлечение детей к разработке игрового замысла. Внесение элементов сказки и фантастики в обучение. Обобщение опыта детей в путешествиях и выявление их интересов в беседах и игровых заданиях. Задания по подготовке и проведению туристического похода.
2. Обучающие и тренировочные программы. Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений. Задания, нацеленные на осмысление учебного материала.
3. Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний в походе. Задания для освоения элементарных приемов первой помощи.
4. Беседы с детьми о красоте, пользе и необходимости сохранения природы. Обсуждение произведений детских писателей о природе и путешествиях. Составление и разгадывание детьми туристских кроссвордов. Разработка природоохранных знаков. Сочинение детьми рассказов, стихов, песен, изготовление рисунков, поделок на основе впечатлений о походе.

***Формы и режим занятий***

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу и проводятся в группе детей с максимальным количеством детей не более 25 человек.

Основные формы занятий:

* **Теоретические занятия** - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.
* **Практические занятия** – в помещении и на местности – наблюдение, игры (с готовыми правилами; игры-состязания, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые), ведение «Дневника туриста», физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии, умение вязать туристические узлы

 В один раз в месяц организуются, практические занятия на местности (тренировки).Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозяйственной группы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.)

***Ожидаемые результаты***

*Реализация программы даст возможность:*

* Поднять на новый качественный уровень туристско-краеведческую работу;
* Возможность ознакомиться с уникальными природными и историческими местами;
* Дальнейшее развитие детского туризма;
* Новый подход к организации школьного туризма для различных категорий учащихся;
* Созданию новых туристических маршрутов;
* Развитие новых форм тематического, спортивного, познавательного, экологического туризма.

***Оборудование и снаряжение***

***Презентации:***

* «Туризм, виды туризма»;
* «Взаимодействие природы и человека»;
* «Как охранять окружающую нас природу»;
* «Природа и человек»;
* «Снаряжение туриста»;
* «Виды костров»;
* «Аптечка туриста».

***Кинофрагменты:***

* «Наши меньшие братья в опасности»;
* «Друг ли ты лесу?»;
* «Охрана воздуха от загрязнения»;
* «Берегите природные богатства»;

***Модели:***

* Глобус Земли физический М 1 : 30 000 000;
* Комплекты макетов форм поверхности суши.

***Таблицы:***

* Календарь наблюдений за погодой;
* Охрана и преобразование природы;
* План и карта;
* Таблица по охране природы.

***Туристское снаряжение***

* Палатки;
* Рюкзаки;
* Костровое оборудование;
* Медицинская аптечка;
* Ремонтный набор;
* Веревка основная и вспомогательная (по 30 м);
* Снаряжение для метеорологических наблюдений и краеведческой работы.

***Учебно-тематический план программы***

 При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы.

 Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в нашей стране, углубляют знания правил организации самодеятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование темы*** | ***Количество часов*** |
| ***Всего*** | ***Теория*** | ***практика*** |
| ***в помещении*** | ***на местности*** |
| 1.  | Введение | 2 | 2 | - | - |
| 2. | Детский пешеходный туризм | 3 | 2 | 1 | - |
| 3. | Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе | 4 | 3 | 1 | - |
| 4. | Безопасность походов | 6 | 5 | 1 | - |
| 5. | Туристский бивак | 3 | 3 | - | - |
| 6. | Спортивная подготовка туриста | 6 | 3 | 2 | 1 |
| 7. | Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему | 4 | 3 | 1 | - |
| 8. | Естественные факторы природы в походе. Закаливание. | 6 | 6 | - | - |
| 9. | Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе | 10 | 9 | 1 | - |
| 10. | Ориентирование по компасу  | 8 | 4 | 2 | 2 |
| 11. | Туристское снаряжение | 6 | 4 | 2 | - |
| 12. | Карта и местность.  | 10 | 5 | 5 | - |
| ИТОГО: | 68 | 49 | 16 | 3 |

*Содержание учебной программы*

***1. Введение.*** Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Сочинение сказок и стихотворений на тему «Туризм»

Заполнение анкет кружковцев.

***2. Детский пешеходный туризм.*** Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта». Приобщение детей к романтике походной жизни. Ведение «Дневника туриста»

***3. Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе.*** Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

***4. Безопасность походов***. Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

***5. Туристский бивак.***

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.

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.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. 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. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»

***6. Спортивная подготовка туриста.*** Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

***7. 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 охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

 *Практические занятия.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

 ***8. Естественные факторы природы в походе. Закаливание.*** Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

 *Практическое занятие.* Укрытие бивака от дождя, солнца.

 ***9. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.*** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

*Практические занятия.* Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

***10. Ориентирование по компасу.*** Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

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

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

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

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

***12. Карта и местность.*** Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

*Практические занятия.* Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. 'Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

***Литература для педагога***

1. Абуков А.X. Туризм сегодня и завтра. М., Профиздат, 1978.
2. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии

 и картографии при Совете министров СССР. 1988

3. Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальной

 школы.- М.: ЦДЮТур, 1996.

4. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат,

 1973.
5. Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968.

6. Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы. - М.: Прогресс,

 1983.

7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников. М.: Физкультура и спорт, 1985

8. Карманная книга натуралиста и краеведа. М., Географгиз, 1961.

9. КоломейцевЮ.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и

 спорт, 1984.
10. Кудрявцев В.И., Колесников А.А. Туристские слеты и соревнования. М.,

 Профиздат, 1965.
11. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М. Изд-во ДОСААФ, 1968.

12. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: “Просвещение”, 1980. – 108

13. Минделевич С. Пора в поход! - М.: “Молодая гвардия”, 1985. – 180 с.

14. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.

15. Остапец.А.А. Педагогика туристко-краеведческой работы в школе.

 Москва “Педагогика” 1985г.

16. Пашканг К.В., Родзевич Н.Н. Основные правила поведения учащихся в природе.

 География в школе, 1982. - № 5.

17. Салеева Л.П. Здоровье человека и окружающей среды (курс для младших

 школьников “Азбука здоровья”) Программы по экологии для

 общеобразовательных учебных заведений и детских дошкольных учреждений. –

 Курган: ГУНО Администрация Курганской области,1983.

18. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О. Валеология – основы

 безопасности жизни ребенка. Санкт-Петербург: “Petroc”, 1995.

19. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры.М.: Новая школа, 1994

20. Шмаков С.А.Каникулы. М.: Новая школа, 1994

***Литература для детей***

1. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии

 и картографии при Совете министров СССР. 1988.

2. Баленко С.В. Школа выживания. Часть1, 2. М., 1992.

3. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 1993.

4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М.,

 1994.

5. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск.: Полымя, 1983

6. Книга тайн. Сборник. М., Общество по изучению тайн и загадок Земли. 1991.

7. Куприн А.М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977.

8. Кургузов О. Энциклопедия искателя приключений. М.: Лабиринт-К, 1998

9. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.

10. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или развивающие игры. М.: Просвещение,

 1990.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2012-2013 УЧЕБНЫЙ ГОД. КРУЖОК «ЮНЫЙ ТУРИСТ».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы (раздела) | Количество часов | Дата проведения |
| По плану | Фактически | Причина коррекции |
|  | **Введение** | **2** |  |  |  |
| 1 | Значение туризма для человека | 1 |  |  |  |
| 2 | Виды туризма, особенности походов | 1 |  |  |  |
|  | **Детский пешеходный туризм** | **3** |  |  |  |
| 3 | Пешеходный туризм, как один из видов туризма | 1 |  |  |  |
| 4 | Туризм, как здоровый образ жизни | 1 |  |  |  |
| 5 | «Дневник туриста» | 1 |  |  |  |
|  | **Ходьба - основной способ передвижения в пешем походе** | **4** |  |  |  |
| 6 | Техника правильной ходьбы в походе | 1 |  |  |  |
| 7 | Движение по ровной местности | 1 |  |  |  |
| 8 | Движение по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарники. | 1 |  |  |  |
| 9 | Движение по склонам | 1 |  |  |  |
|  | **Безопасность походов** | **6** |  |  |  |
| 10 | Правила безопасного похода | 1 |  |  |  |
| 11 | Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи  | 1 |  |  |  |
| 12 | Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте. | 1 |  |  |  |
| 13 | Правила поведения туристов в лесу | 1 |  |  |  |
| 14 | Правила поведения туристов на воде, на заболоченной местности | 1 |  |  |  |
| 15 | Правила поведения туристов во время грозы | 1 |  |  |  |
|  | **Туристический бивак** | **3** |  |  |  |
| 16 | Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака | 1 |  |  |  |
| 17 | Типы костров и их значение. Костровое оборудование. | 1 |  |  |  |
| 18 | Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристического похода | 1 |  |  |  |
|  | **Спортивная подготовка туриста** | **6** |  |  |  |
| 19 | Какие физические и морально-волевые качества необходимы туристу. | 1 |  |  |  |
| 20 | Физическая и морально-волевая подготовка туриста | 1 |  |  |  |
| 21 | Комплекс утренней зарядки | 1 |  |  |  |
| 22 | Маршевая подготовка | 1 |  |  |  |
| 23 | Туристические нормативы комплекса ГТО | 1 |  |  |  |
| 24 | Беговые тренировки | 1 |  |  |  |
|  | **Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему** | **4** |  |  |  |
| 25 | Личная гигиена туриста | 1 |  |  |  |
| 26 | Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время походов | 1 |  |  |  |
| 27 | Купание в походе | 1 |  |  |  |
| 28 | Содержание медицинской аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему | 1 |  |  |  |
|  | **Естественные факторы природы в походе. Закаливание** | **6** |  |  |  |
| 29 | Средства физического воспитания | 1 |  |  |  |
| 30 | Природные явления | 1 |  |  |  |
| 31 | Правила поведения туристов во время дождя, грозы | 1 |  |  |  |
| 32 | Что такое закаливание | 1 |  |  |  |
| 33 | Навыки закаливания | 1 |  |  |  |
| 34 | Виды закаливающих процедур | 1 |  |  |  |
|  | **Природа родного края и его история. Краеведческая работа** | **10** |  |  |  |
| 35 | Климат, растительность и животный мир родного края. | 1 |  |  |  |
| 36 | Рельеф, река, озера и полезные ископаемые родного края | 1 |  |  |  |
| 37 | История края, памятные исторические места. | 1 |  |  |  |
| 38 | Охрана природы.  | 1 |  |  |  |
| 39 | Закон об охране природы | 1 |  |  |  |
| 40 | Краеведческая и экскурсионная работа в походах. | 1 |  |  |  |
| 41 | Ведение путевых записей. | 1 |  |  |  |
| 42 | Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. | 1 |  |  |  |
| 43 | Правила подготовки итоговой выставки (отчета) | 1 |  |  |  |
| 44 | Фотографирование в походе | 1 |  |  |  |
|  | **Ориентирование по компасу** | **8** |  |  |  |
| 45 | Стороны горизонта | 1 |  |  |  |
| 46 | Компас и его устройство | 1 |  |  |  |
| 47 | Пользование компасов в походе | 1 |  |  |  |
| 48 | Азимут. | 1 |  |  |  |
| 49 | Определение азимута  | 1 |  |  |  |
| 50 | Ориентирование карты по компасу | 1 |  |  |  |
| 51 | Ориентирование по компасу на местности | 1 |  |  |  |
| 52 | Глазомерная съемка расстояний до предметов | 1 |  |  |  |
|  | **Туристическое снаряжение** | **6** |  |  |  |
| 53 | Виды туристического снаряжения | 1 |  |  |  |
| 54 | Главные требования к туристическому снаряжения | 1 |  |  |  |
| 55 | Перечень основных предметов туристического снаряжения | 1 |  |  |  |
| 56 | Устройство туристической палатки | 1 |  |  |  |
| 57 | Уход за снаряжением  | 1 |  |  |  |
| 58 | Правила укладки рюкзака | 1 |  |  |  |
|  | **Карта и местность** | **10** |  |  |  |
| 59 | Знакомство с топографической картой и топографическими знаками | 1 |  |  |  |
| 60 | Масштаб. Виды масштабов. | 1 |  |  |  |
| 61 | Масштабы географических и топографических карт | 1 |  |  |  |
| 62 | Пользование линейным, числовым и именованным масштабом. | 1 |  |  |  |
| 63 | Преобразование числового масштаба в натуральный | 1 |  |  |  |
| 64 | Измерение расстояний на карте | 1 |  |  |  |
| 65 | Измерение азимутов на карте | 1 |  |  |  |
| 66 | Транспортир. | 1 |  |  |  |
| 67 | Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса | 1 |  |  |  |
| 68 | Ориентирование по местным признакам | 1 |  |  |  |