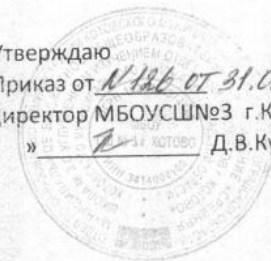


Отдел по образованию администрации Котовского муниципального района Волгоградской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3 с углубленным изучением отдельных предметов г. Котово» Котовского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено на заседании ШМО
МБОУ СШ№3 г.Котово
протокол от 27.08.21
№1

Принято на заседании методического
совета МБОУ СШ№3 г.Котово
Протокол от 30.08.21
№1

Утверждаю
Приказ от 31.08.2021
Директор МБОУ СШ№3 г.Котово
« 7 » 31 Котово Д.В.Кузнецов



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
для учащихся 8 класса
«Туризм»
34 часа

Составитель: учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
МБОУ СШ№3 г.Котово
Середин Александр Иванович

Котово, 2021г.

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Туризм» для учащихся 8 классов разработана в соответствии с положениями 273 ФЗ Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, Федерального закона 132 ФЗ "Об основах туристской деятельности в РФ" требованиями Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения (Министерство образования и науки Российской Федерации, 2010). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности туристической и физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Актуальность программы

Ситуация со здоровьем детей приобретает за последние годы трагический характер, о ней говорят широкая общественность и политики, 80 % детей имеют нарушения состояния здоровья. Необходимо принимать меры для изменения сложившегося положения.

Одним из реальных давно опробованных путей является туризм. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, т.е. углублённого изучения во время походов истории природы и культуры родного края, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно – патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма в условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчуждённость между людьми вызывает необходимость туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных изменений.

Цель

Создавать условия для всестороннего развития личности средствами туризма и краеведения. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Задачи программы

Образовательные задачи:

- Развивать познавательный интерес к родному краю.
- Освоение туристских навыков в походе, слёте.
- Освоение знаний прохождения технических этапов туризму
- Изучение различных способов переправ;
- Изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований
- Физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях;

Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.).

- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Возраст детей

Программа рассчитана на детей 12 – 14 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 8 до 15 человек.

Формы и режим занятий

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий:

- поисково-исследовательский;
- метод самореализации;
- самоуправление, через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости, роста динамики спортивных показаний;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, единство нравственного, физического и эстетического воспитания.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления.

К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители.

Занятия проводятся в течении одного года. В общей сложности за год проводится 34 занятия.

Личностные и метапредметные результаты

Личностные – формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные – умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений

и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы.

Планируемые результаты обучения:

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы, как лично так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- воспитание характера.

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются городские соревнования между учащимися школ, кружковцев по туризму, туристско-краеведческая олимпиада.

Учебно - тематический планирование

| № п/п | Разделы программы | 1 год | | |
|----------|--|------------------------|-----------|-----------|
| | | Общее количество часов | теория | практика |
| 1. | Основы туристической подготовки | 13 | 7 | 6 |
| 2. | Топография и ориентирование | 8 | 3 | 5 |
| 3. | Краеведение | 5 | 2 | 3 |
| 4. | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 4 | - | 4 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 4 | 2 | 2 |
| 6. | Начальная судейская подготовка | - | | |
| | Итого: | 34 | 14 | 20 |

Содержание изучаемого курса

1. Основы туристической подготовки.

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитание самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристические нормативы и значки. «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно-полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой): подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов

Практические занятия: Помощь преподавателю в наведении этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту.

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрута походов. Составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной туристов, плохой подготовкой похода, климатическими условиями.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.7. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве участников.

1.8. Подведение итогов похода, соревнований, олимпиады.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографии.

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

Практические занятия: Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

2.4. Компас. Работа с компасом

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.5. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Фотографирование в походе.

Практические занятия: Фотографирование в походе. Посещение музеев.

3.3. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

Практические занятия: Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт. Спортивные игры.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

| № п/п | Дата | Наименование раздела | Количество часов | Планируемые результаты (личностные и предметные) Характеристика деятельности | | | |
|-------|------|--|------------------|--|--|---|---|
| | | | | Личностные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД |
| 1 | | Основы туристической подготовки | 24 | Интеллектуальная активность – интеллектуальные навыки, позволяющие учащемуся самостоятельно и ответственно принимать решения в ситуациях выбора. | Исследование и отбор необходимой информации. | Уметь работать с информацией – находить, анализировать, управлять, оценивать и представлять информацию. | Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. |
| 2 | | Топография и ориентирование | 1 | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. | Уметь различать топографические знаки, ориентироваться по компасу и местным признакам. | Добывать недостающую информацию с помощью карт и знаков | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию. |
| 3 | | Краеведение | 3 | Воспитание патриотизма и уважения к Отечеству, к родному краю. | Показывать ценность географической и исторической информации для человека. | Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками. | Уметь определять понятия, строить умозаключения и делать выводы. Применять методы информационного поиска. |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|--|---|
| 4 | | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 2 | Формирование устойчивой мотивации к обучению на основе алгоритма выполнения задачи. | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. | Уметь сотрудничать, слышать, слушать и понимать, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность. взаимно контролировать действия друг друга. | Осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. |
| 5 | | Общая и специальная физическая подготовка | 4 | Формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе; | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. | Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками. | Проектировать маршрут преодоления затруднений в обучении через включение в новые виды деятельности. |

Материально-техническое обеспечение программы

Кружковые занятия проводятся в спортзале МБОУ СШ №3 г.Котово , местность (стадион школы). Для занятий используется следующее: аптечка, верёвки - диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор.

Литература для педагога:

- Андреев Н.В. «Топография и картография» М.: Просвещение 1985
- Антропов К., Расторгуев В. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
- Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
- Богданов М.Я., Краковяк Г.М.»Гигиена», издательство «ФиС» 1969
- Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
- Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
- Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
- Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
- Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» М.: Профиздат , 1987
- «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987

Литература для учащихся:

- Богданов М.Я., Краковяк Г.М.»Гигиена», издательство «ФиС» 1999
- Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
- Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
- Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся» М.: ЦДЮТ 1997
- Куприн А.М. «Занимательно об ориентировании» М: «Просвещение» 1980
- «Походная туристская игротка» М.: ЦРИБ «Турист» 1991

Тематическое планирование по туризму и краеведению

на 2019-2020 учебный год

| Ном ер заня тия | Дата провед ения | Раздел | Тема занятий | Кол – во часо в |
|--------------------------|------------------------|---|---|---|
| 1 | | 1. Основы туристической подготовки 13 часов | Туристические путешествия, история развития туризма. | 1 |
| 2 | | | Воспитательная роль туризма. | 1 |
| 3 | | | Техника и тактика туристических этапов | 1 |
| 4 | | | Практические занятия: Помощь преподавателю в наведении этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени. | 1 |
| 5 | | | Организация туристского быта | 1 |
| 6 | | | Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра. | 1 |
| 7 | | | Подготовка к походу, слёту. | 1 |
| 8 | | | Практические занятия: Изучение маршрута походов. Составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения. | 1 |
| 9 | | | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. | 1 |
| 10 | | | | Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. |
| 11 | | Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве участников. | | 1 |
| 12 | | Подведение итогов похода, соревнований, олимпиады. | | 1 |
| 13 | | Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера. | | 1 |
| 14 | | 2. Топография и ориентирование 8 часов | Понятие о топографии и спортивной карте | 1 |
| 15 | | | Практические занятия: Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков | 1 |
| 16 | | | Условные знаки. | 1 |
| 17 | | | Практические занятия: Изучение местности изображения местных предметов, | 1 |

| | | | | |
|----|--|--|--|---|
| | | | знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования. | |
| 18 | | | Ориентирование по горизонту, азимут Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. | 1 |
| 19 | | | Компас. Работа с компасом | 1 |
| 20 | | | Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. | 1 |
| 21 | | | Измерение расстояния Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. | 1 |
| 22 | | 3. Краеведение 5 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. | 1 |
| 23 | | | Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины. | 1 |
| 24 | | | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи Практические занятия: Фотографирование в походе. Посещение музеев. | 1 |
| 25 | | | Изучение района путешествия | 1 |
| 26 | | | Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода. | 1 |
| 27 | | | 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 4 часа | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. |
| 28 | | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки | | 1 |

| | | | | |
|---------------|--|--|--|-----------|
| 29 | | | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему. | 1 |
| 30 | | | Приёмы транспортировки пострадавшего. Практические занятия: Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего | 1 |
| 31 | | 5. Общая физическая подготовка 4 часа | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений. | 1 |
| 32 | | | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля. | 1 |
| 33 | | | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 34 | | | Практические занятия: Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт. Спортивные игры. | 1 |
| Итого: | | | | 34 |