

*Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования детей «Районный Дом детского творчества р.п.Горный  
Краснопартизанского района Саратовской области»*

*Рекомендовано к утверждению  
Протокол заседания педагогического  
совета № 1 от 28 августа 2014 г.*



*Утверждаю  
Директор МОУ ДОД «Районный Дом  
детского творчества р.п.Горный»  
Скудина Е.И. Скудина  
Приказ № 41 от 28 августа 2014 г.*

*Общеобразовательная программа  
дополнительного образования детей*

**«ТУРИСТИЧЕСКАЯ»**

*возраст детей 11-14 лет*

*Срок реализации программы 3 года*

*Составитель: Плясунков С.М.  
педагог дополнительного образования*

*Год разработки: 2012*

## **Пояснительная записка.**

Туристскую деятельность можно отнести к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей. Школьный туризм имеет комплексный, интегративный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой. Туристическая деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации.

Образовательная деятельность программы должна быть направлена на:

- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

### **Основные цели и задачи программы:**

- дать знания, умения и навыки по основам туризма (навыки подбора личного и группового снаряжения, организация привалов и ночлегов, укладка рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирование на местности и т.п.);
- сформировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- привить интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;
- развить инициативу и индивидуальные способности воспитанников.

Программа занятий туристического кружка рассчитана на детей в возрасте от 11 лет. Программа занятий кружка, рассчитанная на 4 года обучения. Включает теоретические и практические занятия, что является наиболее оптимальным для детей, их возрастных особенностей, позволяет избавиться от однообразности занятий. Кроме того, кружковая форма работы даёт возможность одновременно заниматься детям разных возрастов, помогает проявить свою самостоятельность и свои способности. Всё это позволяет привлечь к занятиям большее количество учеников, которые интересуются туризмом. Структура занятий состоит из заседаний кружка (теоретической подготовки) и практической части (походов, экскурсий, соревнований). Теоретическая подготовка представляет собой лекции, беседы или семинарские занятия, которые проводятся руководителем кружка. Теоретическая подготовка даёт представление об истории, целях и задачах деятельности кружка; знакомит с историей своего региона, историческими, культурными и природными особенностями, даёт основы необходимой туристской подготовки.

Практические занятия проводятся в форме соревнований, однодневных походов и экскурсий, которые несут в себе и познавательные, и воспитательные цели. Программа учитывает возрастные особенности учеников, поэтому большинство однодневных походов и экскурсий приходится на осеннее и весеннее время.

#### **Новизна программы**

- Системный подход к содержанию материала
- Развитие межпредметных связей: элементы программы легко интегрируются с такими предметами как география, история, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология.
- Практическая разработка туристических маршрутов

#### **Особенности содержания курса**

- Дает представление о туризме как способе познания окружающего мира.
- Развивает физическую активность, укрепляет здоровье.
- Обучает навыкам решения разнообразных практических задач.

#### **Рекомендации по методике преподавания**

- Подача материала ориентирована не только на усвоение специальных знаний, но и на нравственные аспекты воспитания личности.
- Активность детей на занятиях поддерживается подбором увлекательных форм работы, организацией игр, использованием различных материалов, диалоговой формы общения, решением практических задач, в том числе, на местности.

#### **Формы отслеживания результатов**

Этапами проверки достигнутых результатов являются однодневные походы, совершаемые в течение всего учебного года, подготовка и составление отчетов по походам и путешествиям, а также участие в туристических конкурсах и соревнованиях, в районном слете туристов.

#### **Прогнозируемые результаты**

##### *Для детей.*

1. Увлечение туризмом
2. Расширение кругозора и повышение общей культуры
3. Укрепление здоровья

#### **Требования к знаниям и умениям учащихся**

*Учащиеся должны знать:* основу теории туризма при совершении путешествий малой длительности, технику преодоления естественных препятствий, ориентирование на местности, правила поведения в природе.

*Учащиеся должны понимать:* значение коллектива для решения туристско-краеведческих задач, необходимость и возможность развития своих способностей для формирования творческой личности при использовании кружковой деятельности. *Учащиеся должны уметь:* подбирать личное и групповое снаряжение, организовывать привалы и ночлеги, укладывать рюкзак, разрабатывать простейшие маршруты выходного дня.

#### **Методическое обеспечение (наглядность):**

1. Журналы Физическая культура в школе, География в школе
2. Бардин КВ «Азбука туризма», М Просвещение 1981
3. Материалы районного тур слёта
4. Наглядность: Карта местности, топографический план, компасы, обвязки, карабины, ролики, палатки, веревки

## Учебный план:

1-й год обучения: 144 часа

### 1. Введение. 4 часа

Подведение итогов работы команды на районном туристическом слете.

Планирование работы на год.

### 2. Однодневный поход. 23 часа

(7-теории, 16- практики)

Распределение обязанностей. Личное и командное снаряжение. Питание, порядок, режим. Пользование картой. Ориентирование в походе. Планирование стоянки.

Однодневный поход.

### 3. Спортивное ориентирование. 20 часов практики

Знакомство с лесом. Ориентирование в лесу (осень). Ориентирование в лесу (весна.)

### 4. Первая медицинская помощь. «Лесная аптека» 12 часов.

(7 - теории, 5 - практики).

ПМП при обмороке, кровотечениях, вывихе, переломе, ушибе, растяжении, ожогах, укусе животных, клещей, насекомых. Лекарственные и ядовитые растения.

### 5. Контрольно - туристический маршрут. 24 часа.

(17 - теории, 7 - практики)

Предстартовая проверка. Маршруты. Топография. Определение азимута, расстояния, крутизны склона, высоты объекта, скорости течения реки.

### 6. Техника пешеходного туризма. 41 час.

(4- теории, 37 - практики)

Полоса препятствий в спортивном зале. Техника безопасности. Вязание узлов.

Обвязки. Карабины. Кочки. Бревно. Параллельные веревки. Маятник. Палатка.

Стрельба из пневматической винтовки. Навесная переправа.

### 7. Поход в лес 8 час.

### 8. Азимутальный ход. 4 часа практики.

### 9. Игра «Робинзоны на привале». 4 часа практики.

План игры: ориентирование, водоносы, разведение костра, кипячение воды, вкусный чай.

### 10. Подготовка к районному туристическому слету. 4 часа практики.

## Прогнозируемый результат:

Совершенствовать практические навыки туризма;

развивать волю, находчивость, сноровку, внимание

## Учебно-тематический план работы туристического кружка. Первый год обучения.

№	Темы	часы теории	часы практики.
1	Подведение итогов работы команд школы на районном туристическом слёте. Планирование работы.	4	
2	<b>Подготовка к походу \ 23 ч.:</b>  Распределение обязанностей. Что взять в поход. Личное и командное снаряжение. Питание порядок и режим. Как пользоваться цветной картой. Как пользоваться новым компасом. Ориентирование в походе. Планирование стоянки.  Однодневный поход.	2 1 2 2	2 2 2 2  8
3	<b>Спортивное ориентирование. \12ч.\</b> Знакомство с лесом. Спортивное ориентирование в лесу. Спортивное ориентирование		4 4 4
4	<b>Первая медицинская помощь. « Лесная аптека » \ 12ч\</b>  При обмороке, тепловом и солнечном ударе. При кровотечениях. При вывихе, переломе, растяжении и ушибе. При ожогах и обморожениях. При укусе животных, клещей, насекомых. Лекарственные растения нашей местности. Их применение. Ядовитые растения. Их опасность.	1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1  
5	<b>Полоса препятствий в спортивном зале. \3ч.\</b>		3
6	<b>Контрольно - туристический маршрут.\24ч.\</b> Предстартовая проверка Изучение маршрутов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• в заданном направлении;</li> <li>• линейный;</li> <li>• маркированный;</li> <li>• по легенде.</li> </ul>	2 10	2

	Топография.	2	2
	Определение азимута на предмет, определение расстояний.	1	1
	Определение крутизны склона, высоты объекта, скорости течения реки.	2 2	2
7	<b>Техника пешеходного туризма. \30 ч.\</b>		
	Техника безопасности на полосе препятствий.		
	Вязание узлов.	1	9
	Надевание обвязки. Работа с карабином.	1	2
			3
	Кочки, бревно, параллельные верёвки. Маятник, спуск - подъём со страховкой. Палатка: предназначение, постановка и снятие, порядок, размещение. Правила безопасного поведения.		3 4 1 4
	Метание гранаты.		
8	<b>Поход в лес /8 час.</b>	2	6
9	<b>« Полоса препятствий » в школе. \4ч.\</b>		4
10	<b>Азимутальный ход. \4ч.\</b>		4
11	<b>Навесная переправа со страховкой. \4ч.\</b>		4
12	<b>Поход по лесу с картой. \4ч\</b>		4
13	<b>Спортивное ориентирование в лесу. \4ч.\</b>		4
14	<b>Игра « Робинзоны на привале » \4ч.\</b>		4
15	<b>Подготовка к районному туристическому слёту.\4ч.\</b>		4

### **Ожидаемый результат после первого года обучения:**

Необходимо, чтобы дети знали историю, обычаи туризма, чтобы они могли решить простейшие экологические проблемы.

Что бы дети приобрели навыки:

- умения ориентироваться на местности,
- преодолевать простейшие препятствия,
- умели оказать первую медицинскую помощь.

Чтобы бережно относились к природе, были дружными, могли прийти на помощь друг к другу.

## Учебный план: 2-й год обучения: 216 часа

### 1. Введение. 4 часа

Подведение итогов работы команды на районном туристическом слете.  
Планирование работы на год.

### 2. Азимутальный ход (осень 4 часа, весна 4 часа). 8 часов практики.

Движение по заданным азимутам и нахождение пикетов.

### 3. Походы. 27 часов (1-теории, 26- практики)

Поход в овраг кирпичного завода. Поход вдоль оврага Сухой на велосипедах.  
Поход на переливную плотину. Поход к началу Саратовского оросительного - обводнительного канала.

### 4. Спортивное ориентирование. 20 часов практики

Поход по лесу с картой. Спортивное ориентирование в лесу (осень, весна).  
Спортивное ориентирование.

### 5. Техника пешеходного туризма. 50 часов.

#### (2- теории, 48 - практики)

Соревнования:  
Полоса препятствий.  
Стрельба из пневматической винтовки.  
Снятие и постановка палатки.

### 6. Изготовление топографической карты леса. 18 часов.

#### (2 час теории, 16 практики)

Техника безопасности в лесу. Измерение расстояний. Съёмка местности. Изготовление карты.

### 7. Первая медицинская помощь. 16 часов.

#### (8 - теории, 8 - практики).

Аптечка. ПМП при опрелости, потертости, пузырях, ранах, нагноениях, ушибе, растяжении, переломе, вывихе, простудных заболеваниях, солнечных ударах, отравлениях, солнечном ожоге кожи.

### 8. Контрольно - туристический маршрут. 30 часа.

#### (17 - теории, 13 - практики)

Предстартовая проверка. Ремнабор и его предназначение. Маршруты.  
Топография. Определение азимута по карте, расстояния по карте, крутизны склона, высоты объекта, расход воды в ручье. Ориентирование по карте, азимут, определение расстояний.

### 9. Поход в лес /6 ч./

### 10. Азбука туризма. 23 часов.

#### (12 - теории, 11 - практики)

Устройство бивака. Костры и костровое хозяйство.

### 11. Игра «Робинзоны на привале». 6 часа практики.

План игры: ориентирование, водоносы, разведение костра, кипячение воды, вкусный чаек.

### 12. Подготовка к районному туристическому слету. 8 часа практики.

**Учебно-тематический план работы туристического кружка.  
Второй год обучения.**

№	Темы	Часы теории	Часы практики
1	<b>Введение \ 4 ч \</b> Подведение итогов работы команд школы на районном туристическом слёте.  Планирование работы.	3  1	
2	<b>Азимутальный ход. \4 ч.\</b> Соревнование между командами.		4
3	<b>Поход в овраг . \4 ч\</b> Отработать на склонах оврага подъем и спуск со страховкой.		4
4	<b>Техника пешеходного туризма. \4 ч.\</b> Полоса препятствий на стадионе.		4
5	<b>Поход вдоль оврага Сухой на велосипедах. \7 ч\</b> Техника безопасности и подготовка. Поход.	1	6
6	<b>Спортивное ориентирование. \12 ч.\</b> Поход по лесу с картой. Спортивное ориентирование в лесу (осень, весна). Спортивное ориентирование в долине реки.		4 4 4
7	<b>Поход на переливную плотину. \6 ч.\</b> Поход на переливную плотину. Экологическая работа. Привал.		2 2 2
8	<b>Изготовление топографической карты леса. \18 ч.\</b> Техника безопасности в лесу. Виды съемок. Изменение пасстоаний. Съемка местности: Полярная Маршрутная Обработка материалов. Изготовление карты.	2	4 2 6 2 2
9	<b>Техника пешеходного туризма. \32 ч.\</b> Полоса препятствий в спортивном зале. Техника безопасности. Вязание узлов. Обвязки. Карабины. Траверс. Кочки. Бревно. Параллельные веревки. Маятник. Бабочка. Полоса препятствий в школе (соревнование между командами). Навесная переправа со страховкой. Соревнования по стрельбе из пневматического оружия «Лучший стрелок».	2	10 3 3 4 2 4
10	<b>Первая медицинская помощь. \16 ч.\</b> Аптечка. Опрелости, потертости, пузыри Раны, нагноения Ушиб, растяжение, перелом, вывих	1 1 1 1	1 1 1 1



	Простудные заболевания, ангина, грипп	1	1
	Солнечный удар, отравления	1	1
	«Острый живот», носовое кровотечение	1	1
	Солнечный ожог кожи.	1	1
11	<b>Контрольно - туристический маршрут. \30 ч.\</b>		
	Предстартовая проверка. Ремнабор и его предназначение.	2	1
	Маршруты.	<b>8</b>	2
	Топография.	1	4
	Определение азимута по карте	1	1

	Определение расстояния по карте	1	1
	Определение высоты объекта, расход воды в ручье.	2	2
	Ориентирование по карте, азимут, определение расстояний.	2	2
12	<b>Техника пешеходного туризма. \4 ч.\</b>		
	Полоса препятствий в спортивном зале. Соревнования между командами.		4
13	<b>Соревнования по стрельбе из пневматического оружия. \4ч.\</b>		
	Соревнования между командами.		4
14	<b>Изготовление уголка туриста. \6 ч\</b>		
	Наши будни, соревнования, победы, походы.		6
15	<b>Устройство бивака \6 ч\</b>		
	Выбор места, организация бивачных работ.	2	
	Работа с палаткой.	2	2
16	<b>Костры и костровое хозяйство. \17ч.\</b>		
	Разведение и поддержание костра.	2	2
	Выборы и заготовка дров.	2	2
	Разведение костра под дождем.	1	1
	Костровое хозяйство.	2	2
	Продукты питания. Хранение. Приготовление пищи.	1	2
17	<b>Спортивное ориентирование. \8 ч.\</b>		
	Поход по лесу с картой.		4
	Спортивное ориентирование в лесу. Соревнования между командами.		4
18	<b>Техника пешеходного туризма. \4 ч.\</b>		
	Полоса препятствий на стадионе. Соревнования между командами.		4
19	<b>Снятие и постановка палатки. \2 ч.\</b>		2
20	<b>Поход к началу Саратовского оросительного обводнительного канала. \10ч.\</b>		10
21	<b>Игра «Робинзоны на привале». \6 ч.\</b>		
	План игры: ориентирование, водоносы, разведение костра, кипячение воды, вкусный чаек.		6
22	<b>Азимутальный ход. \4 ч</b>		
	Соревнование между командами		4

Всего 216 часов.

## Учебный план: 3-й год обучения: 216 часа

### 1. Введение. 4 часа

Подведение итогов работы команды на районном туристическом слете.  
Планирование работы на год.

### 2. Азимутальный ход (осень 4 часа, весна 4 часа). 8 часов практики.

Движение по заданным азимутам и нахождение пикетов.

### 3. Походы. 27 часов (1-теории, 26- практики)

Поход в овраг кирпичного завода. Поход вдоль оврага Сухой на велосипедах.  
Поход на переливную плотину. Поход к началу Саратовского оросительного - обводнительного канала.

### 4. Спортивное ориентирование. 20 часов практики

Поход по лесу с картой. Спортивное ориентирование в лесу (осень, весна).  
Спортивное ориентирование в долине реки.

### 5. Игра «Робинзоны на привале». 6 часа практики.

План игры: ориентирование, водоносы, разведение костра, кипячение воды, вкусный чаек.

### 6. Изготовление топографической карты леса. 18 часов.

#### (2 час теории, 16 практики)

Техника безопасности в лесу. Измерение расстояний. Съёмка местности.  
Изготовление карты.

### 7. Техника пешеходного туризма. 50 часов.

#### (2- теории, 48 - практики)

Соревнования:  
Полоса препятствий.  
Стрельба из пневматической винтовки.  
Снятие и постановка палатки.

### 8. Первая медицинская помощь (зачет). 16 часов.

#### (8 - теории, 8 - практики).

Аптечка. ПМП при опрелости, потертости, пузырях, ранах, нагноениях, ушибе, растяжении, переломе, вывихе, простудных заболеваниях, солнечных ударах, отравлениях, солнечном ожоге кожи.

### 9. Контрольно - туристический маршрут (зачет). 30 часа.

#### (17 - теории, 13 - практики)

Предстартовая проверка. Ремнабор и его предназначение. Маршруты. Топография.  
Определение азимута по карте, расстояния по карте, крутизны склона, высоты объекта, расход воды в ручье. Ориентирование по карте, азимут, определение расстояний.

### 10. Азбука туризма. 23 часов.

#### (12 - теории, 11 - практики)

Устройство бивака. Костры и костровое хозяйство.

### 12. Подготовка к районному туристическому слету. 8 часа практики.

**Учебно - тематический план работы туристического кружка.**

**Третий год обучения.**

№	Темы	Часы	
		теории	практ
1	<b>Введение \ 4 ч \</b>		
	Подведение итогов работы команд школы на районном слёте.	3	
	Планирование работы.	1	
2	<b>Техника пешеходного туризма. \4 ч.\</b>		
	Полоса препятствий на стадионе		4
3	<b>Поход в овраг кирпичного завода. \4 ч.\</b>		
	Отработать на склонах оврага подъем и спуск со страховкой.		4
4	<b>Азимутальный ход. \4 ч\</b>		
	Соревнование между командами.		4
5	<b>Поход вдоль оврага Сухой на велосипедах. \7 ч.\</b>		
	Техника безопасности и подготовка. Поход.	1	6
6	<b>Спортивное ориентирование. \12 ч.\</b>		
	Поход по лесу с картой.		4
	Спортивное ориентирование в лесу (осень, весна).		4
	Спортивное ориентирование на местности.		4
7	<b>Игра «Робинзоны на привале». \6 ч.\</b>		
	План игры: ориентирование, водоносы, разведение костра, кипячение воды, вкусный чаек.		6
8	<b>Изготовление карты леса. \18 ч.\</b>		
	Техника безопасности в лесу. Виды съемок.	2	
	Измерение расстояний.		4
	Съемка местности:		
	Полярная		2
	Маршрутная		6
	Обработка материалов.		2
	Изготовление карты.		2
9	<b>Техника пешеходного туризма (зачет). \32 ч.\</b>		
	Полоса препятствий в спортивном зале. Техника безопасности.	2	
	Вязание узлов.		10
	Обвязки. Карабины. Траверс.		3
	Кочки. Бревно. Параллельные веревки. Маятник. Бабочка.		3
	Стрельба из пневматической винтовки.		4
	Полоса препятствий в школе (соревнование между командами).		4
	Навесная переправа со страховкой.		2
	Соревнования по стрельбе из пневматического оружия «Лучший стрелок».		4
10	<b>Первая медицинская помощь (зачет). \16 ч.\</b>		
	Аптечка.	1	1
	Опрелости, потертости, пузыри	1	1
	Раны, нагноения	1	1
	Ушиб, растяжение, перелом, вывих	1	1
	Простудные заболевания, ангина, грипп	1	1
	Солнечный удар, отравления	1	1
	«Острый живот», носовое кровотечение	1	1
	Солнечный ожог кожи.	1	1
11	<b>Контрольно - туристический маршрут (зачет). \30 ч.\</b>		
	Предстартовая проверка. Ремнабор и его предназначение.	2	1
	Маршруты.	8	2

	Топография.	1	4
	Определение азимута по карте	1	1
	Определение расстояния по карте	1	1
	Определение высоты объекта, расход воды в ручье.	2	2
	Ориентирование по карте, азимут, определение расстояний.	2	2
12	<b>Техника пешеходного туризма. \4 ч.\</b>		
	Полоса препятствий в спортивном зале. Соревнования командами.		4
13	<b>Соревнования по стрельбе из пневматического оружия.</b>		
	Соревнования между командами.		4
14	<b>Устройство бивака \6 ч\</b>		
	Выбор места, организация бивачных работ.	2	
	Работа с палаткой.	2	2
15	<b>Костры и костровое хозяйство. \17ч.\</b>		
	Разведение и поддержание костра.	2	2
	Выборы и заготовка дров.	2	2
	Разведение костра под дождем.	1	1
	Костровое хозяйство.	2	2
	Продукты питания. Хранение. Приготовление пищи.	1	2
16	<b>Спортивное ориентирование. \8 ч.\</b>		
	Поход по лесу с картой.		4
	Спортивное ориентирование в лесу.		4
17	<b>Техника пешеходного туризма. \4 ч.\</b> Полоса препятствий на местности.		4
18	<b>Снятие и постанровка палатки. \2 ч.\</b>		2
19	<b>Поход к началу Саратовского оросительного обводнительного канала. \10ч.\</b>		10
20	<b>Поход на переливную плотину. \6 ч.\</b>		
	Поход на переливную плотину.		2
	Экологическая работа.		2
	Привал.		2
21	<b>Азимутальный ход. \4 ч\</b>		
	Соревнование между командами.		4
22	<b>Подготовка к районному туристическому слету. \8ч.\</b>		8

Всего 216 часов

**Ожидаемый результат после второго и третьего года обучения:**

1. Необходимо чтобы дети овладели более углубленными знаниями по туризму.
2. Чтобы могли проводить грамотные встречи и соревнования для младших школьников.
3. Чтобы дети овладели туристическими навыками, стали физически развитыми, для того чтобы легче преодолевать препятствия в походе.
4. Чтобы дети были более выносливы и физически и морально.
5. Чтобы из детей получился сплочённый, надёжный, дружный, весёлый коллектив.

## Учебный план: 4-й год обучения: 216 часа

### 1. Введение. 2 часа

Планирование работы на год.

### 2. Азбука туризма. 30 часов.

Устройство бивака. Костры и костровое хозяйство. Командное и личное снаряжение. Аптечка. Продукты питания, их хранение и приготовление пищи. Палатки: установка и снятие. Ремонт палаток.

### 3. Азимутальный ход в населенном пункте, лесу, на открытой местности 24 часов практики.

Движение по заданным азимутам и нахождение пикетов. Весна осень.

### 4. Спортивное ориентирование. 30 часов практики

Поход по лесу с картой. Спортивное ориентирование в лесу (осень, весна). Спортивное ориентирование на местности. Работа с компасом и картой.

### 5. Техника пешеходного туризма. 50 часов.

#### (2- теории, 48 - практики)

Подвесное бревно, навесная переправа с наклоном, переправа по бревну с само страховкой, навесная переправа челноком, параллельные веревки с перестежкой, вертикальный маятник, горизонтальный маятник, гати, кочки, бабочка, ромб, узлы, подъем на жумаре. Соревнования. Полоса препятствий.

### 6. Первая медицинская помощь (зачет). 20 часов.

Меры безопасности, самоконтроль и первая помощь в походе:

- оказание первой медицинской помощи,
- сооружение носилок из подручного материала,
- транспортировка пострадавшего,
- ТБ в походе

### 7. Контрольно - туристический маршрут (зачет). 40 часа.

Предстартовая проверка. Ремнабор и его предназначение. Маршруты.

Топография. Определение азимута по карте, расстояния по карте, крутизны склона, высоты объекта, расход воды в ручье. Ориентирование по карте, азимут, определение расстояний. Кипячение воды. Бревно с наведением страховки.

Топография, полярная съемка, маршрутная съемка. Определение высоты дерева, расстояния по карте.

### 8. Соревнование: полоса препятствий - эстафета 20 часов

**Учебно - тематический план работы туристического кружка.  
Четвертый год обучения.**

№	Темы	Часы	
		теории	практ
1	<b>Введение \ 2 ч \</b>		
	Планирование работы.	2	
2	<b>Азбука туризма /30ч/</b>		
	Устройство бивака.	2	4
	Костры и костровое хозяйство.	2	4
	Командное и личное снаряжение.	2	
	Аптечка.	2	2
	Продукты питания, их хранение и приготовление пищи.	2	4
	Палатки: установка и снятие. Ремонт палаток.	2	4
3	<b>Азимутальный ход. \12 ч\</b>		
	Соревнование между командами. Движение по заданным азимутам	2	10
4	<b>Спортивное ориентирование. \15 ч.\</b>		
	Поход по лесу с картой.		4
	Работа с компасом		2
	Работа с картой		1
	Спортивное ориентирование в лесу (осень).		4
	Спортивное ориентирование на местности.		4
5	<b>Техника пешеходного туризма. \30 ч.\</b>		
	Полоса препятствий в спортивном зале. Техника безопасности.	2	2
	Вязание узлов.		10
	Обвязки. Карабины. Траверс.		3
	Кочки. Бревно. Параллельные веревки. Маятник. Бабочка.		3
	Полоса препятствий в школе (соревнование между командами).		4
	Навесная переправа со страховкой.		2
	Соревнования по стрельбе из пневматического оружия «Лучший стрелок».		4
6	<b>Первая медицинская помощь (зачет). \20 ч.\</b>		
	Аптечка.	2	2
	Сооружение носилок из подручного материала, <b>-транспортировка пострадавшего</b>		2
	Опрелости, потертости, пузыри	1	1
	Раны, нагноения	1	1
	Ушиб, растяжение, перелом, вывих	1	1
	Простудные заболевания, ангина, грипп	1	1
	Солнечный удар, отравления	1	1
	«Острый живот», носовое кровотечение	1	1
	Солнечный ожог кожи.	1	1
7	<b>Контрольно - туристический маршрут (зачет). \40 ч.\</b>		

	Предстартовая проверка. Ремнабор и его предназначение.	2	2
	Топография.	4	8
	Определение азимута по карте,		1
	расстояния по карте,		1
	крутизны склона, высоты объекта,		1
	расход воды в ручье.	1	
	Ориентирование по карте, азимут, определение расстояний.	1	2
	Кипячение воды.		2
	Бревно с наведением страховки.		4
	полярная съемка, маршрутная съемка.		4
	Определение высоты дерева, расстояния по карте.		
	Маршруты.	3	3
	Соревнования; полоса препятствий – эстафета в закрытом помещении		20
8	<b>Азимутальный ход. \12 ч\</b>		
	Соревнование между командами. Движение по заданным азимутам	2	10
9	<b>Спортивное ориентирование. \15 ч.\</b>		
	Поход по лесу с картой.		4
	Работа с компасом		2
	Работа с картой		1
	Спортивное ориентирование в лесу (весна).		4
	Спортивное ориентирование на местности.		4
10	<b>Техника пешеходного туризма (зачет). \20 ч.\</b>		
	Полоса препятствий на местности. Техника безопасности.		4
	Вязание узлов.		4
	Обвязки. Карабины. Траверс.		4
	Кочки. Бревно. Параллельные веревки. Маятник. Бабочка.		4
	Навесная переправа со страховкой.		4

### Ожидаемый результат после четвертого года обучения:

1. Чтобы дети полностью овладели туристическими навыками, стали физически развитыми, для того чтобы легче преодолевать препятствия в походе.
2. Чтобы дети были более выносливы и физически и морально, способно выжить в любых природных условиях.
3. Обладали умением пользоваться туристическим оборудованием