МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
Суровикинский муниципальный район Волгоградской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 г. Суровикино

Рассмотрено:
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
Учителей физической
культуры, ОБЗР
и прикладного цикла
(музыки, хореографии,
ИЗО) _____ Лебедева М.П.
Протокол № 1
от «31» 08 2026 г.

Согласовано:

Педагог - организатор
МКОУ СОШ №2
_____ Хилюта С.Р.
«31» 08 2026 г.

Утверждено:

Директор МКОУ СОШ №2
_____ Серебрякова Е.А.
Приказ № 194 от
«31» 08 2026 г.

«ПРИНЯТО»
педагогическим советом
Протокол № 4
от «31» 08 2026г.

Рабочая программа «Спортивный туризм»

(дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»)

на 2026- 2027 чебный год

Направленность: туристско-краеведческая

Количество часов: 70 часов

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Составил: Учитель Физической Культуры

Чудин Виталий Валериевич

Суровикино 2026

1. Пояснительная записка.

Программа кружка «Спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер. Данная программа определяет основные этапы подготовки начинающих туристов к участию в соревнованиях техники пешеходного туризма, спортивного ориентирования, а также участие в туристических походах.

В кружке «Спортивный туризм» 1-года обучения занимаются учащиеся 5-10 классов. Начальный курс кружка рассчитан на 70 часов.

Программа базируется на понимании туризма и краеведения, как целостного явления, с учѐтом индивидуально-психологического развития личности.

В основу программы заложены концептуальные идеи:

- расширения жизненного пространства детей, повышение уровня самостоятельности;

- создания условий для удовлетворения потребности в общении и социально значимой деятельности;

- формирование ценностного и ответственного отношения к своему здоровью;

- реализации потребности в занятиях спортом;

- развитие коммуникабельности – одного из необходимых качеств успешной социальной адаптации;

- разностороннего развития личности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях. Основная цель работы кружка качественная физическая, теоретическая, и практическая подготовка учащихся для участия их в походах выходного дня, многодневных походах I-III ступени, для участия в соревнованиях техники пешеходного туризма на дистанциях I-III класса, а также привлечения их к организации и проведения туристических соревнований.

1.1. Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.

Актуальность программы; воспитание молодого человека в духе патриотизма, участие в экскурсиях и походах сочетает в себе активный здоровый отдых, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его вряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу, достопримечательности родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивать смекалку и находчивость.

Новизна. Данная программа характеризуется комплексным подходом к подготовке учащихся техники пешеходного и спортивного туризма. Разработка данной программы обусловлена необходимостью туристской подготовки обучающихся при проведении соревнований и подходов.

Педагогическая целесообразность. В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления; качественная физическая, теоретическая, и практическая подготовка учащихся для участия их в походах выходного и в соревнованиях с техники пешеходного туризма.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

освоение туристских навыков в походе, слѐте;

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.

1.3. Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

Военно-прикладное значение: подготовка к армии; разработка туристического снаряжения; методы выживания в природе; способы преодоления препятствий.

Духовная сфера: общение с природой; патриотизм; коллективизм.

Познавательный аспект; экологическое воспитание, краеведение.

1.4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Данная программа рассчитана на постоянный состав обучающихся, занимающихся на протяжении одного или нескольких лет (1-6 лет) в туристско-спортивном объединении. Комплектовать состав группы следует из учащихся не моложе 10-11 лет (пятиклассников). Минимальный состав учебной группы 15 человек.

1.5. Режим занятия

Для проведения занятий планируется свободный набор желающих в группы в начале учебного года. Занятия проводятся во внеурочное время. Периодичность занятий - 2 раза в неделю по 2 часа, во второй половине дня.

1.6. Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты дифференцированы по годам обучения в соответствии с программой и учебными задачами

Планируемые результаты:

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;

формирование навыков самодисциплины, самовоспитания;

в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;

участие в туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.

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 учащимися 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 соревнования между учащимися школ, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

2. Учебно-тематический план

п/п	Тема	Часовая нагрузка		
		теоретический	практический	всего
1	Основы туристической подготовки	2	-	2
2	Топография и ориентирование	3	5	8
3	Техника пешеходного туризма	3	20	23
4	Краеведение	6	7	13
5	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	2	3	5
6	Общая физическая подготовка	1	8	9
7	Соревнования по спортивному туризму		10	10
8	Итого:			70

3. Содержание программы.

3.1. Основы туристической подготовки.

3.1.1. Вступительная часть

Туризм – вид спорта и активного отдыха, средство познания своего края, оздоровления, воспитание самостоятельности. Пешеходный туризм, походы и соревнования. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в Волгоградской области. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристском многоборью. Цель, задачи , содержание работы кружка.

Воспитание волевых качеств: целеустремлѐнности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

3.1.2. 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 развѐртыванию и свѐртыванию 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. Развѐртывание и свѐртывания лагеря. Разведение костра.

3.1.3. Туристские походы, слеты, соревнования.

Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения. Задачи туристских слѐтов и соревнований. Положение о слѐте и соревнованиях, условия проведения. 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. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слѐтов, соревнований, олимпиад. Подведение итогов похода, соревнований

3.1.4. Правила техника безопасности при проведении туристских походов, слетов, занятий.

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности.

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

Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъѐмов. Организация переправы по бревну с самостоятельной страховкой.

3.2.Топография и ориентирование

3.2.1. Понятие о топографии и спортивной карте

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**.**

3.2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков 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.

3.2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

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

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

3.2.4. 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.

3.2.5. 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.

3.3. Техника пешеходного туризма.

3.3.1.Основы техники пешеходного и спортивного туризма.

Понятия о преградах. Правила преодоления природных преград. *Туристические узлы.* Снаряжение для преодоления природных и искусственных преград, для выступления на соревнованиях. *Страховочные системы.* Самостраховка. Ус самостраховки и схватывающая петля. Командная и судейская страховка. Требования к командной страховке при преодолении водных и скальных препятствий. *Сопровождения.* Применение сопровождающей веревке при преодолении преград. Спуск по склону. Индивидуальная и командная тактика преодоления этапа, организация страховки и самостраховки. *Туристические узлы.* Вязка схватывающей петли сомостраховки. *Спуск* по вертикальной веревке . Правила наведения и снимания перильной веревки. Подъем по склону. Индивидуальная техника и командная тактика преодоления этапа. Правила наведения этапа, организация страховки. Особенности подъема по склону, основные элементы техники скалолазанья, организация командной страховки для всех участников. *Траверс склона;* правила преодоления этапа, наведения перил, организация страховки и самостраховки. Первая медицинская помощь, транспортировка потерпевшего. *Правила оказания медицинской помощи в походе.* Медицинская аптечка. *Способы переправы.* Переправа по бревну. Техника движения по веревке с перилами. Страховка, самостраховка и сопровождение участников. Навесная переправа. Виды переправ. Техника индивидуального и командного преодоления переправы. Круто наклонная навесная переправа вниз(вверх). Ознакомление с правилами прохождения этапа. Преодоление заболоченного этапа по кочкам и жердям. Техника преодоления преграды (рва) с помощью подвешенной веревки способом «маятник».

Практические занятия; по технике пешеходного и спортивного туризма. Выступления в соревнованиях в качестве участников.

3.4. Краеведение

3.4.1. Родной край, его природные особенности, история.

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озѐра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Охрана памятников археологии, военной истории и культуры. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

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

3.4.2. Туристические 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.

3.4.3. 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.

3.5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.5.1. 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.

3.5.2. 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.

3.5.3. Основные приѐмы 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.

3.5.4. Приѐмы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верѐвке, вдвоѐм на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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

3.6. Общая физическая подготовка

3.6.1. 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.

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

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

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля на занятиях ОФП.

3.6.3. Занятия по общей физической подготовке

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, еѐ 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, лѐгкая атлетика. Спортивные игры.

3.7. Соревнования по спортивному туризму.

Ознакомление с «Правилами проведения туристических соревнований». Документация соревнований: технические условия соревнований, схема дистанции, протоколы, заявки. Дистанции по технике спортивного туризма: кросс-поход, полоса препятствий, эстафета. Личные и командные соревнования: особенности организации, проведения и определения результатов. На соревнованиях используются: верѐвки -диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего; палатки, тенты.

4. Методическое обеспечение программы.

Для реализации программы необходимо иметь следующее минимальное обеспечение и снаряжение для занятий спортивным туризмом.

№ п/п	Материалы, оборудование и снаряжение	Количество
1	Учебный класс для занятия техникой спортивного туризма	1
2	Спортивный зал	1
3	Тренажерный зал	1
4	Палатка туристская с тентом (каркаснодуговая) 4-местная	2
5	Тент от дождя	1
6	Компас жидкостный	2
7	Каска туристическая	6
8	Карабины туристические	42
9	Спусковое устройство	6
11	Веревка 10 мм	300м
12	Жумар	6
13	Ролик	6

Методы применяемые для реализации данной программы: словесные - рассказ, беседа, объяснение; наглядные - иллюстрации, демонстрации; практические - упражнения; метод стимулирования интереса к занятиям - познавательные туристические игры, создание ситуации успеха, создание ситуации занимательности

6. Календарно-тематическое планирование кружка спортивного туризма на 2025/2026 учебный год

Номер занятий	Дата проведения	Содержание занятий	Кол часов
1	2.09	Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризма История развития туризма в Волгоградской области	1
2	4.09	История развития туризма в России Туристические возможности родного края	1
3	9.09	Маршруты туристических походов по Волгоградской области Изучение организации и проведения походов и экскурсий.	1
4	11.09	Личное и групповое туристическое снаряжение. Основные этапы подготовки похода	1
5	16.09	Режим питания и калорийность еды в туристическом походе Оказание первой медицинской помощи в походе	1
6	18.09	Техника спуска и подъѐма. Техника преодоления навесной переправы	1
7	23.09	Техника вязки узлов (без времени и на время) Прохождения полосы препятствий	1
8	25.09	Прохождение полосы препятствий (личная техника) Общая физическая подготовка	1
9	30.09	Общая физическая подготовка Личная и командная техника преодоления полосы препятствий. Игра	1
10	2.10	Изучение флоры и фауны родного края. Вязка узлов. Техника преодоления спуска, подъема, прохождение траверса.	1
11	7.10	Подвижные игры. Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1
12	9.10	Вязка узлов. Туристическая полоса препятствий Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1
13	14.10	Вязка узлов на время. Игра по выбору. Прохождения этапов в связке. Подвижная игра	1
14	16.10	Прохождение этапов в связке на время. Спуск и подъѐм спортивным способом	1
15	21.10	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1
16	23.10	Полоса препятствий. Правила судейства туристических этапов. Тренировка по технике туризма	1
17	28.10	Туристская полоса препятствий (личная техника). Изучение Закона России об охране природы, памятников истории и культуры	1
18	30.10	Основные приѐмы оказания первой доврачебной помощи. Личное и групповое туристское снаряжение.	1
19	11.11	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм 1 Организация питания в походе.	1
20	13.11	Практическое занятие по ориентированию на местности Практическое занятие движения по азимуту	1
21	18.11	Учебные занятия по топографии	1
22	20.11	Основы техники пешеходного туризма. Вязка туристических узлов.	1
23	25.11	Правила организации командных страховок. Способы и правила наведения переправы	1

24	27.11	Порядок прохождения навесной переправы. Организация и требования к страховке и сопровождению	1
25	2.12	Правила и способы спуска по склону. Изучение спуска по вертикальной веревке	1
26	4.12	Организация и преодоление траверса склона Первая доврачебная помощь, транспортировка потерпевшего	1
27	9.12	Техника передвижения по веревке с перилами Оборудование и передвижение по веревке с перилами	1
28	11.12	Наведение и правила прохождения навесной переправы Способы наведения и прохождения навесной переправы	1
29	16.12	Преодоление наклонной переправы вниз и вверх Изучение крепления и натяжения перильной веревки	1
30	18.12	Преодоление туристического этапа по кочкам и жердям Преодоление переправы способом маятник	1
31	23.12	Практические занятия по вязке узлов. Организация скальной страховки	1
32	25.12	Отработка способов наведения и спуска по вертикальной веревке Отработка техники подъема и спуска по скалам	1
33	30.12	Применение и использование командных страховок Отработка командной техники пешеходного туризма	1
34	6.01	Отработка разных тактических схем преодоления этапа Первая доврачебная помощь, транспортировка потерпевшего	1
35	8.01	Отработка индивидуальной техники прохождения навесной переправы Техника преодоления наклонной переправы вверх	1
36	13.01	Правила техники безопасности при проведении соревнований Первая доврачебная помощь при травмах в походах и на соревнованиях.	1
37	15.01	Правила проведения на спортивно-массовых мероприятиях Соревнования по технике пешеходного туризма	1
38	20.01	Преодоление туристической полосы препятствий Изучение правил соревнований по спортивному ориентированию	1
39	22.01	Туристические нормативы и спортивные разряды туризма в России Правила техники безопасности на этапе навесная переправа	1
40	27.01	Изучение блокировки страховочных систем. Разновидности страховок; индивидуальных, командных и судейских	1
41	29.01	Способы натяжения командных перил. Основные этапы организации навесной переправы через водные преграды	1
42	3.02	Основные этапы организации скальной навесной переправы Отработка техники крутой наклонной переправы	1
43	5.02	Тренировка в изучении техники наведения навесной переправы Общая и специальная физическая подготовка	1
44	10.02	Организация туристического быта, выбор места для привала и ночлега Типы палаток и их назначение ,работа со снаряжением , уход и ремонт	1
45	12.02	Использование страховочных систем при преодолении препятствий Навыки вязания и использование простейших узлов	1
46	17.02	Развитие физических качеств и выносливости Врачебный контроль и самоконтроль туриста. ОФП	1

47	19.02	Общая физическая подготовка Техника преодоления естественных препятствий, Меры безопасности	1
48	24.02	Преодоление естественных препятствий без страховочной системы Виды туристических соревнований и особенности их проведения	1
49	26.02	Участие в туристических соревнованиях Отработка приемов вязания простейших узлов	1
50	3.03	Изучение топографической и спортивной карты Правила обращения и работа с компасом.	1
51	5.03	Развитие техники движения по азимуту Соревнование по ориентированию в заданном направлении	1
52	10.03	Развитие физических качеств быстроты и силы Преодоление препятствий с использованием страховки	1
53	12.03	Способы измерения расстояния по карте и на местности Особенности ориентирования в различных природных условиях	1
54	17.03	Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, Учебно-тренировочные занятия по технике туризма	1
55	19.03	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.	1
56	24.03	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему Соревнования по пешеходному туризму	1
57	26.03	Общефизическая подготовка, специальные беговые упражнения.	1
58	2.04	Подвижные игры. Программа развития спортивного туризма в Российской Федерации	1
59	7.04	Преодоление туристической полосы препятствий на скорость. О.Ф.П.	1
60	9.04	Общефизическая подготовка	1
61	14.04	Развитие техники преодоления навесной переправы. Техника преодоление траверс склона	1
62	16.04	Туристские навыки вязки узлов. Общая физическая подготовка	1
63	21.04	ОФП. Развитие техники установки туристской палатки.	1
64	23.04	Товарищеские встречи по технике пешеходного туризма Отработка тактики и техники пешеходного туризма	1
65	28.04	Закрепление умений и навыков в работе с картой, компасом; Закрепление специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования	1
66	30.04	Выживание в экстремальных условиях, экология и охрана природы. Основные требования к месту привала и бивака.	1
67	5.05	Определение расстояний простейшими способами. Особенности ориентирования в сложном пешеходном путешествии	1
68	7.05	Меры безопасности при проведении туристических слетов. ОФП	1
69	12.05	Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. ОФП,	1
70	14.05	Подведение итога работы кружка за учебный год	1
			70

5. Список литературы.

Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985

г. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слѐты и соревнования» М.: Профиздат, 1984

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физическая культура и спорт» 1990г.

Константинов Ю.С. Туристические слѐты 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. «Слѐты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965

Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987

«Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

Ю.Н.Федотов. Спортивно-оздоровительный туризм. С. Петербург 2001г.

Т.Б.Серба Спортивный туризм. Харьков,2010 г.

Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991

Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995

«Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989