ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Туристёнок»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	0	2	Входящая аттестация.
2	Раздел I. Спортивный туризм.	60	24	36	Соревнования, упражнения, эстафеты.
3	Раздел II. Ориентирование.	36	14	22	Соревнования, зачет.
4	Раздел III. Краеведение.	22	10	12	Конкурсы, тесты, опросы, интеллектуальные игры.
5	Раздел IV. Походная подготовка.	24	8	16	Упражнения, эстафеты, тесты.
		0	0	0	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие. Входящая аттестация. Игры на знакомство. Ознакомление с планом работы объединения. Инструктажи.

Раздел I. Спортивный туризм. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Знакомство с специальным альпинистским снаряжением: индивидуальная страховочная система, карабины, жумар, «восьмерка», страховочно-спасательная веревка. Упражнения на быстрое надевание страховочной системы, перещелкивание карабинов, эстафеты. Технические приемы спортивного туризма: виды переправ, подъёмы, спуски, маятники и их прохождение в индивидуальном порядке. Прохождение технических приёмов спортивного туризма в связке (2 человека) и в группе. Бухтовка веревки, упражнения на правильное и скоростное бухтование веревки. Прохождение дистанции пешеходная, лыжная, спортивного туризма 1 и 2 класса. Общефизическая и специальная подготовка в спортивном туризме. Вязание туристских узлов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, вязанию узлов, в туристских слётах.

Раздел II. Спортивное ориентирование. Что такое компас и карта. Определение азимута на заданный объект, по градусам. Ориентирование в лабиринте. Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование в лесу. Условные знаки, и их определение. Чтение карты. Масштаб и легенда карты. Топография. Топографический диктант.

Раздел III. Краеведение. Мурманская область как субъект Российской Федерации. Достопримечательности Мурманской области. Исследователи Хибинских тундр. Минералы Кольского полуострова. Флора и фауна Мурманской области. Растительность Мурманской области. Гидрография Мурманской области. Топонимы Мурманской области. Русский Север или народы, населяющие Мурманскую область. Составление кроссворда на изученные темы. Проведение интеллектуальной игры краеведческой тематики.

Раздел IV. Походная подготовка. **Личное и групповое туристское снаряжение.**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия по теме:

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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 и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия по теме:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Подготовка личного и общественного снаряжения.