

**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 диагностика.
2	Раздел I. Спортивный туризм.	60	24	36	Соревнования, упражнения, эстафеты. Промежуточный контроль
3	Раздел II. Ориентирование.	36	14	22	Соревнования, зачет. Промежуточный контроль
4	Раздел III. Краеведение.	22	10	12	Конкурсы, тесты, опросы, интеллектуальные игры. Промежуточный контроль
5	Раздел IV. Походная подготовка.	24	8	16	Упражнения, эстафеты, тесты. Итоговая диагностика
<b>ИТОГО</b>		<b>0</b>	<b>144</b>	<b>56</b>	

### 1.3.2 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 развешиванию 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. Развешивание 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