

Министерство образования и науки Республика Калмыкия  
Управление образования, культуры и туризма АЮРМО РК  
Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Цаганаманская гимназия»

---

Принята на заседании  
педагогического совета  
МКОУ «Цаганаманская гимназия»  
от «28» августа 2023 г.  
Протокол №\_1\_

Утверждаю:  
Директор МКОУ  
«Цаганаманская гимназия»  
\_\_\_\_\_/Горяев Б.С./

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
«Турист»**

Возраст обучающихся: 14-16 лет  
Срок реализации: 1 год

**Составитель:** Горяев Белиг Олегович,  
педагог дополнительного образования,  
учитель физкультуры

## **1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Турист» призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей детей среднего и старшего школьного возраста, раскрытию индивидуальных способностей учащихся, овладению туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход, достижению определенного уровня спортивных результатов. Составлена и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Программа «Турист» является модифицированной программой туристской направленности, предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков.

Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор школьников. С помощью туристско-краеведческой деятельности происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности учащегося. Специфичность туризма и краеведения как раз и заключается в непосредственном погружении учащегося в окружающую его жизнь.

На занятиях ребята смогут научиться пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности. Умение ориентироваться имеет большое значение не только в смысле подготовки юных туристов к сложным походам, его можно с полным правом отнести к той категории жизненных навыков, которые составляют неотъемлемую часть понятия всестороннее развитой личности, не говоря уже о том, что во многих областях деятельности человека умение отлично ориентироваться - обязательное условие (строители дорог, моряки, летчики, геологи, геодезисты и т.д.).

Данная программа предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. Учащиеся научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

Романтика туристической деятельности позволяет привлечь в эту сферу детей, их родителей, педагогический коллектив. В полной мере реализуются принципы педагогики сотрудничества. Широкие педагогические возможности туризма и краеведения содействуют сплочению детского коллектива вокруг руководителя туристического кружка, классных руководителей. Вовлекают родительский контингент в педагогический процесс.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет создать единый коллектив единомышленников: учителя, родители, ученики, что содействует усилению

воспитательного воздействия на обучающихся, улучшению целенаправленности педагогического процесса. Туризм является ярким воплощением в жизнь педагогики коллективной творческой деятельности.

Образовательная программа по туризму и краеведению имеет комплексный подход к воспитанию и обучению обучающихся. Она включает в себя и сочетает следующие направления: туристско-краеведческое, физкультурно-спортивное, естественно-научное, эколого-биологическое, военно-патриотическое, социально-экономическое, социально-педагогическое, культурно-просветительское, нравственное, эстетическое, трудовое и другие.

### **Обоснование значимости программы, ее новизна**

Данная программа была разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи в туристических ценностях родного края. В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность. Туристско-краеведческая деятельность относится к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей и служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека. Экскурсии, походы по родному краю, путешествия по стране помогают ребятам лучше узнать природу, полюбить родной край, научиться разумно использовать её богатства, ценить их и беречь. Краеведческая работа воспитывает любовь к своему краю, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки. А занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания.

**Актуальность программы.** Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самодеятельности – спортивной, научной, художественной, технической, социальной и др.

### **Цель программы.**

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### **Задачи.**

#### **1. В области образования:**

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

#### **2. В области воспитания:**

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;

- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

### **3. В области физической подготовки:**

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);  
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 8-го по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

#### **Методы работы.**

1. Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

#### **Формы работы.**

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.

2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.

3. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.

5. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

**Срок реализации** данной программы - 1 год.

**Форма обучения** - очная.

**Формы занятий:** беседа, игра, конкурс, практическое занятие, презентация, экскурсии.

**Режим занятий:**

Занятия по программе в «Турист» проводятся:

1-й год – 68 часа, 1 занятие в неделю по 2 часа.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### **Предметные (обучающие):**

- овладение техникой туризма, приемов безопасной организации быта в походах, экспедициях; приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой помощи;

- приобретение обучающимися знаний о природе и взаимосвязях её компонентов, истории, культуре родного края;

- развитие устной речи, умения говорить перед аудиторией.

##### **Метапредметные (развивающие):**

- умение самостоятельно приготовить пищу, вымыть посуду, ухаживать за одеждой, обувью, снаряжением;

- участие обучающихся в играх, викторинах, конкурсах, наличие желания узнавать новое;

- формирование общей культуры поведения на занятиях, в походах и экскурсиях;

- снижение числа фактов отклоняющегося поведения.

##### **Личностные (воспитательные):**

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни и гигиены как в повседневной жизни, так и в условиях похода;

- развитие таких качеств, как уверенность в себе, трудолюбие, терпение, способность к сопереживанию, коллективизма;
- проявление чувства ответственности за состояние окружающей среды.

### **По завершении обучения кружковцы должны**

#### **знать:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

#### **уметь:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

#### **Этапы и сроки реализации.**

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь, июль.

**Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).**

#### **Содержание программы.**

##### **1. Вводное занятие.**

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

##### **2. Организация и подготовка похода.**

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в

походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

### **3. Туристское снаряжение.**

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

*Личное снаряжение.* Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

*Групповое снаряжение.* Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастерадо и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

### **4. Оказание первой медицинской помощи.**

Первая медицинская помощь. Заболевания. Ожоги и обморожения. Помощь утопающему. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

### **5. Гигиена туриста.**

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

## **6. Туристский бивак.**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

## **7. План и карта.**

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

## **8. Определение расстояний простейшими способами.**

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

## **9. Краеведение.**

История Юстинского района. п. Цаган Аман и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности п.Цаган Аман и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Юстинского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Республики Калмыкия. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

## **10. Физическая подготовка.**

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

## **11. Оформление документации соревнования и похода.**

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.



### Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Всего часов, выделяемых на изучение темы	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие.	3	2	1	Фронтальный опрос
2.	Организация и подготовка похода.	3	3		Практические занятия, работа в походе
3.	Туристское снаряжение.	2	1	1	Индивидуальные и групповые беседы, тестирование
4.	Первая медицинская помощь	4	2	2	
5.	Гигиена туриста	10	4	6	Индивидуальные и групповые беседы, тестирование
6.	Туристский бивак.	10	4	6	Учебно-тренировочный поход
7.	План и карта.	6	2	4	Топографический диктант. Контрольный поход с картой и компасом
8.	Определение расстояний простейшими способами.	6	2	4	Проведение соревнований
9.	Краеведение.	6	4	2	Тестирование
10.	Физическая подготовка.	10		10	Тестирование
	Оформление документации соревнования и похода.	8	4	4	Составление письменного или творческого отчета, фотоработы, зарисовки
	Итого	68ч.	28	40	

Календарный учебный график 2023-2024 уч.г.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь				1	Организация и комплектование группы.		
2					1	Введение в образовательную программу.		
3					1	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.		
4					1	Организация похода.		
5					1	Питание в походе. Составление рациона.		
6					1	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.		
7					1	Снаряжение. Личное снаряжение.		
8					1	Групповое снаряжение.		
9					1	Первая медицинская помощь.		
10					1	Первая медицинская помощь.		
11					1	Заболевания.		
12					1	Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.		
13					1	Устройство бивака.		
14					1	Работа с палаткой.		
15					1	Работа с палаткой.		
16					1	Свёртывание лагеря.		
17					1	Костёр, его виды.		
18					1	Разведение и поддержание костра.		
19					1	Костровое хозяйство. Меры предосторожности.		
20					1	Топографические карты.		
21					1	Спортивные карты.		
22					1	Компас. Строение и работа с ним.		
23					1	Приёмы ориентирования карты по компасу.		

24					1	Определение расстояний и работа с компасом.		
25					1	Определение расстояний и работа с компасом.		
26					1	Ориентирование. Первый способ ориентирования.		
27					1	Ориентирование. Второй способ ориентирования.		
28					1	Сопоставление двух способов ориентирования.		
29					1	Азимут истинный и азимут магнитный.		
30					1	Краеведение. История Юстинского района, его культурное наследие.		
31					1	Цаган Аман и его окрестности.		
32					1	Выполнение краеведческих заданий.		
33					1	Условные знаки.		
34					1	Условные знаки спортивных карт.		
35					1	Изготовление условных знаков.		
36					1	Сигналы бедствия.		
37					1	Закрепление навыка чтения условных знаков.		
38					1	Закрепление навыка чтения условных знаков.		
39					1	Рельеф местности.		
40					1	Географические особенности Республики Калмыкия и Юстинского района		
41					1	Волго-Ахтубинская пойма рекреационная зона Юстинского района.		
42					1	Изображение рельефа местности на спортивных картах.		
43					1	Закрепление		

						практического навыка чтения рельефа.		
44					1	Чтение карты.		
45					1	Выработка навыка беглого чтения карты. Комплексное чтение карты.		
46					1	Перенос КП.		
47					1	Учебные соревнования.		
48					1	Учебные соревнования.		
49					1	Приёмы ориентирования карты.		
50					1	Приёмы ориентирования карты.		
51					1	Способы определения точки стояния.		
52					1	Способы определения расстояний на местности.		
53					1	Движение по азимуту.		
54					1	Движение по азимуту.		
55					1	Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.		
56					1	Учебные соревнования.		
57					1	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.		
58					1	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.		
59					1	Узлы.		
60					1	Узлы.		
61					1	Туристская песня.		
62					1	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика). Стадион гимназии		
63					1	Развитие выносливости. Стадион гимназии		
64					1	Игры на местности. Волго-Ахтубинская рекреационная зона		

						Юстинского района.		
65					1	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии. Волго-Ахтубинская пойма рекреационная зона Юстинского района.		
66					1	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии		
67					1	Учебные соревнования.		
68					1	Учебные соревнования.		

## 2.2. Условия реализации программы.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие класса
- качественное освещение в дневное и вечернее время в соответствии с нормами СанПин 2.4.4.1251-03

**Перечень материально-технического оснащения занятий** включает в себя:

Спусковое устройство	Предназначено для спуска по одинарной или сдвоенной веревке с возможностью надежной остановки, а также для организации страховки.
Карабины туристские	Карабин "Следопыт" предназначен для крепления и подвешивания различных предметов и снаряжения. Карабин изготовлен из алюминия. Длина карабина 7 см.
Веревка 10мм	Веревки страховочно-спасательные динамические, характеризуются оптимальным весом, высокой прочностью, отличной износостойкостью, обладают высокой способностью поглощать энергию рывка
Каска туристическая	Защитная каска из ABS. Стилль горной каски: без козырька для лучшей видимости по вертикали. Более компактная. Легкая. Внутренняя оснастка из полиамида: 3 текстильных ремня с 8 точками крепления.
Система страховочная	Это универсальная, проверенная временем модель страховочной обвязки: проста в использовании и комфортна, разработана для скалолазания, альпинизма и маршрутов via ferrata.
Жумар	Многофункциональный зажим выполнен из дюралюминия. Может использоваться для самостраховки на перилах, для организации полиспастов и т.д., а также при ведении такелажных работах.

### Рекомендуемая литература.

#### 1. Нормативная:

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

#### 2. Туризм:

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.

#### 3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

- 3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.
- 3.2. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.
- 4. Подготовка и проведение похода:**
- 4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
- 4.2. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.
- 5. Краеведение:**
- 5.1. И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю
- 5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.
- 6. Зелёная аптека:** 6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
- 7. Медицина:**
- 7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.