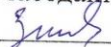



Администрация г. Улан-Удэ
Комитет по образованию
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 46»

Обсуждена
на заседании МО



Согласована
на совете МС



Утверждаю
директор школы
Ринчиндоржиева Е.И.



Рабочая программа Туристского клуба «Вертикаль»

(количество часов в год-324, количество часов в неделю-9)

составлена учителем физической культуры
Оленников Н.А.

2019-2020 уч. год

Аннотация к рабочей программе.

| | | |
|---|-------------------------------|---|
| 1 | Предмет | Туризм и краеведение |
| 2 | Класс | 4-11 |
| 3 | ФИО учителя | Оленников Николай Алексеевич |
| 4 | Срок реализации программы | 2019-2020 учебный год |
| 5 | Место в учебном плане | Курс изучается из расчёта 9 часов в неделю, 324 часа в год |
| 6 | Цели | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. |
| 7 | Задачи | <ul style="list-style-type: none"> ➤ расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки; ➤ 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. ➤ формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке; ➤ гуманное отношение к окружающему миру; ➤ физическое совершенствование подростков |
| 8 | Общая характеристика предмета | Программа обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников), а так же |

| | | |
|---|------------|---|
| | | специализация в одном из видов туризма (пеший). Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. |
| 9 | Технологии | Здоровьесберегающие технологии. Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами туризма. |

Планируемые предметные результаты. Требование к уровню подготовки

Личностные результаты:

- Умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- Понимать цель выполняемых действий;
- Проговаривать и осуществлять последовательность действий;
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Познавательные УУД:

- Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы;
- Умения самостоятельно определять цели своего обучения;
- ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Анализировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД:

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

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.

Содержание учебного предмета.

| № | Раздел | часы |
|---|---|------|
| 1 | Основы туристской подготовки | 146 |
| 2 | Топография и ориентирование | 44 |
| 3 | Краеведение | 42 |
| 4 | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 20 |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | 72 |

1. Основы туристской подготовки (146 часов)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Понятие туризма и туристско-краеведческой деятельности. Потребность людей в путешествиях. Туризм как один из источников и результатов прогресса цивилизации. Зарождение отечественного туризма и экскурсионного движения. История развития туристских обществ и объединений в России. Современная организационная структура туризма. Виды и формы туризма: понятие о плановом и самостоятельном туризме. Походы однодневные и многодневные. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный и т.д. Характеристика каждого вида.

1.2. Особенности активных видов туризма.

Определение понятия «активные виды туризма». Туристский поход. Основные виды походов в активном туризме. Туризм спортивный, рекреационный туризм, самостоятельный туризм.

1.3. Организация и подготовка туристского похода.

Определение цели похода. Подбор группы участников похода. Подготовка группы к маршруту и выбор маршрута. Состав и распределение обязанностей в туристской группе. Подготовка маршрутной документации и оформление путевых документов. Составление календарного плана мероприятий и графика похода. Составление сметы похода.

1.4. Снаряжение для туристского похода.

Разновидности снаряжения для туристских маршрутов. Подбор личного снаряжения. Требования к обуви, рюкзаку, одежде и к специальным принадлежностям. Правила размещения принадлежностей в рюкзаке. Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток их назначение,

преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Специальное снаряжение для страховки и самостраховки. Основные требования к снаряжению. Главные эксплуатационные качества.

1.5. Организация биваков и туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий путешествия. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалета и мусорной ямы. Уход за одеждой и обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке.

1.6. Питание туристов в походе

Назначение питания. Затраты энергии при движении по маршруту. Основные требования к организации питания. Совместимость продуктов при составлении меню. Расчет набора продуктов. Организация питания в ПВД и многодневных походах. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

1.7. Техника и тактика движения и преодоление препятствий на туристском маршруте.

Понятие тактика и техника преодоления препятствий на туристском маршруте. Режим движения, темп. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через бурелом, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

1.8. Обеспечение безопасности в походе.

Дисциплина в походе. Меры безопасности при проведении похода. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Причины, вызывающие аварийные ситуации и несчастные случаи. Значение страховки и самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте и взаимоотношение с местным населением.

1.9. Подведение итогов туристского путешествия

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по походу. Родительское собрание. Отчет руководителя. Составление иллюстрированной схемы, нитки маршрута, распечатка фотографий. Проверка, ремонт и сдача снаряжения. Оформление разрядов участникам.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, их сложности.

Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при участии в туристских соревнованиях.

2. Топография и ориентирование (44 часа).

2.1. Понятие топографическая и спортивная карта

Определение роли топографии и топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походах и соревнованиях.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Форма, цвет и размеры знаков спортивного ориентирования. Изучение знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي, сечение, бергштрих, отметки высот. Типичные формы рельефа и их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу.

2.3. Компас. Работа с компасом. Азимут

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что служит ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Основные направления сторон горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления сторон горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентирования: линейный, точечный, звуковой и т.д. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точки стояния на карте. Движение по азимуту в походе, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Ориентирование по местным предметам.

2.5. Измерения расстояния. Действия в случае потери ориентировки.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Понятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему населенному пункту. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

3. Краеведение (42 часа)

3.1. История родного края, его природные особенности.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории культуры.

3.2. Известные земляки.

Знатные люди края, их вклад в его развитие. История города.

3.3. Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, отчеты краеведов и туристов, встреча с людьми побывавшими в районе планируемого похода. Подготовка докладов о районе похода (история, климат, рельеф, флора и фауна и.т.д.)

3.4. Охрана природы и памятников культуры

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории культуры.

4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности (20 часов).

4.1 Личная гигиена туриста как профилактика заболеваний и травм. Методики закаливания. О состоянии носоглотки. Об одежде и обуви на маршруте. Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной психогигиены и психотехники. Понятие аутотренинга.

4.2. Медицинская аптечка в походе. Комплектация аптечки.

Обязанности санинструктора группы. Подготовка к походу: комплектация общей аптечки, упаковка лекарств, комплектация аптечек по числу возможных автономных групп на маршруте (разведывательные группы, группы, выполняющие краеведческие наблюдения, группы, совершающие радиальные выходы и остающиеся этим временем в лагере). В походе: хранение аптечки и контроль над использованием лекарств; оказание доврачебной помощи; ведение дневника и историй болезней; взаимодействие с руководителем группы. После похода: ревизия аптечки, участие в составлении отчета.

4.3. Заболевания и травмы на маршруте. Диагностика и лечение. Оказание первой доврачебной помощи.

Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения. Сердечная недостаточность. Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки. **Травматический шок:** Условия возникновения. Диагностика. Противодействие. **Травмы.** Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Повреждение мышечной ткани. Обработка ран, остановка кровотечения. Намины, мозоли, потертости. Ожоги, обморожения. Переломы черепа, позвоночника. Переломы ключицы, ребер, костей таза. Переломы конечностей. Вывихи. Разрывы связок (частичные, полные).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке, в

рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках – плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

5. Общая и специальная физическая подготовка (72 часа)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрии. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Самоконтроль: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка. Требование к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузкам.

Тематическое планирование.

| Раздел предмета | Тема | Название урока | Кол-во часов | Дата проведения урока по плану |
|--|--|--|--------------|--------------------------------|
| Раздел I. Основы туристской подготовки | 1.1.Туристские путешествия, история развития туризма | Урок 1. Туристские путешествия | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 2. История развития туризма | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | 1.2Особенности активных видов туризма | Урок 3. Активные виды туризма | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 4. .Активные виды туризма | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 5. .Активные виды туризма | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 6. Активные виды туризма | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 7. .Активные виды туризма | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 8. Туристский поход | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 9. Основные виды походов в активном туризме | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 10. Туризм спортивный | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 11. Рекреационный туризм | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 12.Самодеятельный туризм | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | 1.3.Организация и подготовка туристского похода | Урок 13. Подбор участников похода | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 14. Подбор участников похода | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской | | Урок 15. Подбор участников похода | 1 | |

| | | | | |
|--|---------------------------------------|---|---|--|
| подготовки | | | | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 16. Выбор маршрута. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 17. Выбор маршрута. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 18. Выбор маршрута. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 19. Выбор маршрута. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 20. Выбор маршрута. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 21. Обязанности в туристском походе | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 22. Обязанности в туристском походе | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 23. Обязанности в туристском походе | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 24. Обязанности в туристском походе | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 25. Подготовка маршрутной документации | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 26. Подготовка маршрутной документации | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 27. Подготовка маршрутной документации | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 28. Подготовка маршрутной документации | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 29. Составление сметы похода | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 30. Составление сметы похода | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | 1.4.Снаряжение для туристского похода | Урок 31. Подбор личного снаряжения | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской | | Урок 32. Подбор личного снаряжения | 1 | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| подготовки | | | | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 33. Подбор личного снаряжения | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 34. Подбор группового снаряжения | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 35. Подбор группового снаряжения | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 36. Подбор группового снаряжения | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 37. Подбор группового снаряжения | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 38. Снаряжение для страховки и самостраховки | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 39. Снаряжение для страховки и самостраховки | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 40. Снаряжение для страховки и самостраховки | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | 1.5 Организация биваков и туристского быта | Урок 41. Привалы и ночлеги в походе | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 42. Привалы и ночлеги в походе | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 43. Привалы и ночлеги в походе | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 44. Привалы и ночлеги в походе | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 45. Привалы и ночлеги в походе | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 46. Привалы и ночлеги в походе | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 47. Привалы и ночлеги в походе | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 48. Привалы и ночлеги в походе | 1 | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 49. Привалы и ночлеги в походе | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 50. Привалы и ночлеги в походе | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 51. Выбор места для палаток и костра | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 52. Выбор места для палаток и костра | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 53. Выбор места для палаток и костра | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 54. Выбор места для палаток и костра | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 55. Уход за одеждой и обувью | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 56. Уход за одеждой и обувью | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 57. Типы костров | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 58. Типы костров | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 59. Типы костров | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 60. Заготовка дров, разведение костра | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 61. Заготовка дров, разведение костра | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 62. Заготовка дров, разведение костра | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 63. Меры безопасности при заготовке дров и разведении костра | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 64. Меры безопасности при заготовке дров и разведении костра | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 65. Установка палатки | 1 | |

| | | | | |
|--|-------------------------------|--|---|--|
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 66. Уборка места лагеря перед уходом группы | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | 1.6 Питание туристов в походе | Урок 67. Назначение питания. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 68. Назначение питания. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 69. Назначение питания. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 70. Назначение питания. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 71. Назначение питания. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 72. Назначение питания. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 73. Назначение питания. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 74. Назначение питания. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 75. Назначение питания. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 76. Назначение питания. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 77. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 78. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 79. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 80. Приготовление пищи на костре. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 81. Приготовление пищи на костре. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок 82. Приготовление пищи на костре. | 1 | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| Раздел I. Основы туристской подготовки | 1.7. Техника и тактика движения и преодоление препятствий на туристском маршруте | Урок83. Понятие техника и тактика. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок84. Понятие техника и тактика. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок85. Понятие техника и тактика. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок86. Понятие техника и тактика. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок87. Режим дня, темп. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок88. Режим дня, темп. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок89. Режим дня, темп. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок90. Режим дня, темп. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок91. Порядок движения группы на маршруте. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок92. Порядок движения группы на маршруте. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок93. Порядок движения группы на маршруте. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок94. Порядок движения группы на маршруте. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок95. Общая характеристика естественных препятствий. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок96. Общая характеристика естественных препятствий. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок97. Общая характеристика естественных препятствий. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок98. Движение по естественным препятствиям. | 1 | |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок99. Движение по естественным препятствиям. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок100. Движение по естественным препятствиям. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | 1.8Обеспечение безопасности в походе | Урок101.Меры безопасности при проведение похода. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок102. Меры безопасности при проведение похода. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок103. Меры безопасности при проведение похода. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок104.Страховка и самостраховка. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок105. Страховка и самостраховка. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок106. Страховка и самостраховка. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | 1.9.Подведение итогов туристского путешествия | Урок107.Обсуждение итогов похода в группе. | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок108.Отчет руководителя | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок109.Отчет руководителя | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок110.Проверка и сдача снаряжения | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок111. Проверка и сдача снаряжения | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок112. Проверка и сдача снаряжения | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | 1.10Туристские слеты и соревнования | Урок113. Меры безопасности при участии в туристских соревнованиях | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок114. Меры безопасности при участии в туристских соревнованиях | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок115. Меры безопасности при участии в туристских соревнованиях | 1 | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок116. Меры безопасности при участии в туристских соревнованиях | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок117. Меры безопасности при участии в туристских соревнованиях | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок118.Личное и командное снаряжение | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок119. Личное и командное снаряжение | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок120. Личное и командное снаряжение | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок121. Личное и командное снаряжение | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок122. Личное и командное снаряжение | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок123. Личное и командное снаряжение | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок124. Личное и командное снаряжение | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок125.Виды туристских соревнований | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок126. Виды туристских соревнований | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок127. Виды туристских соревнований | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок128. Виды туристских соревнований | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок129. Виды туристских соревнований | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок130. Виды туристских соревнований | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок131. Виды туристских соревнований | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок132. Виды туристских соревнований | 1 | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок133. Виды туристских соревнований | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок134. Виды туристских соревнований | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок135. Виды туристских соревнований | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок136.Понятие о дистанции, этапах, их сложности | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок137. Понятие о дистанции, этапах, их сложности | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок138. Понятие о дистанции, этапах, их сложности | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок139. Понятие о дистанции, этапах, их сложности | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок140. Понятие о дистанции, этапах, их сложности | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок141. Понятие о дистанции, этапах, их сложности | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок142. Понятие о дистанции, этапах, их сложности | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок143. Понятие о дистанции, этапах, их сложности | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок144. Понятие о дистанции, этапах, их сложности | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок145. Понятие о дистанции, этапах, их сложности | 1 | |
| Раздел I. Основы туристской подготовки | | Урок146. Понятие о дистанции, этапах, их сложности | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | 2.1 Понятие топографическая и спортивная карта | Урок147. Топографическая и спортивная карта | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок148. Топографическая и спортивная карта | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок149. Масштаб и его виды | 1 | |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|---|---|--|
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок150. Масштаб и его виды | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | 2.2 Условные знаки | Урок151.Топографические знаки | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок152.Масштабные знаки | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок153.Немасштабные знаки | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок154.Рельеф | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок155.Способы изображения рельефа | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок156.Горизонтали, сечение, отметки высот | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок157.Характеристика местности по рельефу | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | 2.3 Компас. Работа с компасом. Азимут | Урок158. Компас (устройство и виды) | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок159. . Компас (устройство и виды) | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок160. . Компас (устройство и виды) | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок161.Движение по азимуту | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок162. Движение по азимуту | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок163. Движение по азимуту | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок164.Четыре действия с компасом | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок165. Четыре действия с компасом | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок166. Четыре действия с компасом | 1 | |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок167.Определение азимута | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок168.Азимут истинный и магнитный | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок169.Азимутальное кольцо | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | 2.4 Способы ориентирования | Урок170.Ориентирование с помощью карты | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок171.Виды ориентирование | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок172. Виды ориентирование | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок173.Движение по азимуту | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок174.Ориентирование по местным признакам | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок175. Ориентирование по местным признакам | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | 2.5 Измерения расстояния. Действия в случае потери ориентировки. | Урок176.Способы измерения расстояния | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок177. Способы измерения расстояния | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок178. Способы измерения расстояния | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок179.Глазомерный способ | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок180. Глазомерный способ | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок181. Глазомерный способ | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок182.Анализ пройденного маршрута | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок183. Анализ пройденного маршрута | 1 | |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| ориентирование | | | | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок184.Поиск отличительных ориентиров | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок185. Поиск отличительных ориентиров | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок186. Поиск отличительных ориентиров | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок187. Поиск отличительных ориентиров | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок188.Звуковая пеленгация | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок189. Звуковая пеленгация | 1 | |
| Раздел II. Топография и ориентирование | | Урок190. Звуковая пеленгация | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | 3.1 История родного края, его природные особенности. | Урок191. | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок192.Климат, растительность и животный мир. | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок193. Климат, растительность и животный мир. | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок194.Рельеф, гидрография. | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок195.Полезные ископаемые | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок196.Административное деление края | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок197. Административное деление края | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок198. Памятники истории культуры | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок199. Памятники истории культуры | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок200.Памятники истории культуры | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | 3.2. Известные земляки | Урок201.Знаменитые люди, их вклад | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок202. Знаменитые люди, их вклад | 1 | |

| | | | | |
|----------------------------|--|--|---|--|
| Раздел III. Краеведение | | Урок203.История города | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок204.История города | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | 3.3. Изучение района путешествия | Урок205.Сбор краеведческого материала о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок206. Сбор краеведческого материала о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок207. Сбор краеведческого материала о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок208. Сбор краеведческого материала о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок209. Сбор краеведческого материала о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок210. Сбор краеведческого материала о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок211. Сбор краеведческого материала о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок212. Сбор краеведческого материала о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок213. Сбор краеведческого материала о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок214.Подготовка докладов о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок215. Подготовка докладов о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок216. Подготовка докладов о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок217. Подготовка докладов о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок218. Подготовка докладов о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок219. Подготовка докладов о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок220. Подготовка докладов о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок221. Подготовка докладов о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок222. Подготовка докладов о районе похода | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | 3.4. Охрана природы и | Урок223.Законодательство по охране природы. | 1 | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | памятников культуры | | | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок224. Законодательство по охране природы. | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок225. Законодательство по охране природы. | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок226.Природоохранная деятельность туристов. | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок227. Природоохранная деятельность туристов. | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок228. Природоохранная деятельность туристов. | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок229.Охрана памятников истории культуры | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок230. Охрана памятников истории культуры | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок231. Охрана памятников истории культуры | 1 | |
| Раздел III. Краеведение | | Урок232. Охрана памятников истории культуры | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 4.1 Личная гигиена туриста как профилактика заболеваний и травм. | Урок233.Личная гигиена | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок234.Закаливание | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок235.Физическая и психическая подготовленность. | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 4.2. Медицинская аптечка в походе Комплектация аптечки | Урок236.Обязанности санинструктора. Комплектация аптечки | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок237.Оказание доврачебной помощи | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок238. Оказание доврачебной помощи | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. | 4.3 Заболевания и травмы на маршруте. | Урок239.Простудные заболевания | 1 | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| Обеспечение безопасности | Оказание первой доврачебной помощи | | | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок240.Заболевание органов пищеварения | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок241.Сердечная недостаточность | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок242.Хронические заболевания. Тепловой и солнечный удар. Обмороки | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок243.Травматический шок | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок244.Травмы | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок245.Травмы | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 4.4.Приемы транспортировки пострадавшего | Урок246. Способы транспортировки | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок247. Способы транспортировки | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок248. Способы транспортировки | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок249.Изготовление носилок | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок250. Изготовление носилок | 1 | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение | | Урок251. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего | 1 | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| безопасности | | | | |
| Раздел IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | | Урок252.Способы иммобилизации и переноски пострадавшего | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | Урок253.Строение человеческого организма | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок254.Влияние физических упражнений на здоровье человека | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | Урок256. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм. | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок257. Понятие о спортивной форме, утомление, перетренировке | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | 5.3. Общая физическая подготовка | Урок258.Задачи общей физической подготовки | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок259. Задачи общей физической подготовки | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок260. Задачи общей физической подготовки | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок261. Задачи общей физической подготовки | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок262. Задачи общей физической подготовки | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок263. Задачи общей физической подготовки | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок264. Задачи общей физической подготовки | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок265. Задачи общей физической подготовки | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок266. Задачи общей физической подготовки | 1 | |

[illegible]

[illegible]

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок298. Ежедневные индивидуальные занятия | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | 5.4. Специальная физическая подготовка | Урок299. Роль и значение специальной физической подготовки | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок300. Роль и значение специальной физической подготовки | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок301. Роль и значение специальной физической подготовки | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок302. Роль и значение специальной физической подготовки | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок303. Роль и значение специальной физической подготовки | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок304.Индивидуальный подход | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок305. Индивидуальный подход | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок306. Индивидуальный подход | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок307. Индивидуальный подход | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок308. Индивидуальный подход | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок309.Цель тренировочных походов | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок310. Цель тренировочных походов | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок311. Цель тренировочных походов | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок312. Цель тренировочных походов | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок313. Цель тренировочных походов | 1 | |

| | | | | |
|---|--|-------------------------------------|---|--|
| физическая подготовка | | | | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок314. Цель тренировочных походов | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок315. Цель тренировочных походов | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок316. Цель тренировочных походов | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок317. Цель тренировочных походов | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок318. Цель тренировочных походов | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок319. Привыкание к нагрузкам | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок320. Привыкание к нагрузкам | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок321. Привыкание к нагрузкам | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок322. Привыкание к нагрузкам | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок323. Привыкание к нагрузкам | 1 | |
| Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка | | Урок324.Привыкание к нагрузкам | 1 | |

Учебно–методические материалы.

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. Г.И. Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.
- 2.2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
- 2.3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.
- 2.4. 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. Б.И. Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
- 3.3. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.
- 3.4. Н.В. Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.

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.
- 4.3. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.

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.
- 5.3. Географическое краеведение. Региональный компонент. 6 класс. ТОИПКРО, 2006г.

6. Зелёная аптека:

- 6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
- 6.2. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.
- 6.3. П.Е. Вавриш, Л.Ф. Горовой «Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.

7. Медицина:

- 7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.