

Приложение к ООП ООО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОГО КУРСА
КРУЖОК «ТУРИЗМ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА
МЕСТНОСТИ РОДНОГО КРАЯ»
(направление- духовно -нравственное)**

Класс 5-9

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Данный курс направлен на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - целостное мировоззрение, учитывающее культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать для себя новые задачи умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- формирование и развитие экологического мышления.

Коммуникативные УУД :

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- приобретут опыт в сфере способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности;
- овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости;
- получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Обучающиеся научиться

- использовать разученные игры для своего досуга;
- знать оздоровительную роль туризма;
- иметь понятие о личном и групповом снаряжении;
- знать, как готовиться к походу;
- знать, как оказать первую доврачебную помощь;
- учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранность природы во время занятий на улице;
- уметь пользоваться картой и компасом;
- уметь организовать бивак;
- уметь ориентироваться в лесу;
- уметь преодолевать простейшие препятствия;
- уметь выполнять простейшие строевые приемы и движения

Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста

Возраст обучающихся детей по программе составляет 11 – 15 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 5 лет обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством районных туристских мероприятий.

- 1 год обучения—34 часа
- 2 год обучения – 34 часа
- 3год обучения – 17 часа
- 4 год обучения – 17 часа
- 5 год обучения – 16 часа

Этапы работы по программе

| | | |
|-------------------------|-------------------|---|
| 1 этап (начальный) | 1 год обучения | Получение начальных туристских навыков |
| 2 этап (основной) | 2 год обучения | Овладение туристских навыков. Участие в походах. |
| 3 этап (основной) | 3 год обучения | Овладение туристских навыков. Участие в походах. Совершенствование. |
| 4 этап (завершающий) | 4 год обучения | Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в походах. |
| 5 этап (завершающий) | 5 год обучения | Совершенствование туристских навыков, участие в многодневных походах |

Формы и режим занятий

Программы каждого года занятий рассчитаны на 34 учебных часа в 5-8 классах и 16 часов в 9 классе, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы туристского объединения по программе в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, ребята собираются на занятия 1 раза в неделю в определенный день и час.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях, учебные походы на 1—2 дня. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов,

продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Продолжительность теоретических занятий 3 часа. 3-х часовая форма занятий используется не только для удобства заполнения журнала. Программа предусматривает одно, двухдневные походы в первый год обучения, в последующие года – двух, трех дневные походы, учебно-тренировочные выходы. Надо учитывать и степень подготовленности ребят. На первом году обучения в связи с разным уровнем начальных знаний педагогом применяется разноуровневая подготовка.

Обучающиеся получают возможность научиться

В результате 1 года обучения по данной программе, учащиеся должны:

- получить навыки подготовки к походу;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

Ожидаемый результат после 2-3 года обучения:

- ☐ иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- ☐ иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- ☐ иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- ☐ иметь опыт участия в походе в летний период.

Ожидаемый результат после 4 и 5 года обучения:

- ☐ получить навыки подготовки к походу;
- ☐ уметь подготавливать и проводить туристические походы;
- ☐ уметь подготовить и помочь провести туристический слет в рамках образовательного учреждения;
- ☐ знать работу главной судейской коллегии туристско-спортивных соревнований.
- ☐ уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- ☐ знать методику судейства отдельных этапов;

.

Содержание

1-2 года обучения

1. Вводное занятие. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма.

Теория: Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и волонтерская работа, отношение к природе

2. Краеведение. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Краснодарского края.

Теория: Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5-8 классов. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край».

Практика. Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

3. Топография. Топографическая подготовка, условные знаки.

Теория: Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

Практика: измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.

4. Туристские узлы. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями

Теория: Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Рельеф и климатические особенности родного края *Практика:* постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

5. Спортивное туристическое многоборье.

Теория: Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

6. Спортивное ориентирование.

Теория: Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

7. Туристическая стенгазета.

Теория: Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённому Всемирному дню туризма, выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристическим походам и экспедициям.

8. Природоохранные акции.

Теория: Анкетный опрос школьников, родителей об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. Проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание Совета дела. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ

работы. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов.

9. Походы выходного дня.

Практика: Совместная деятельность, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала.

10. Спортивные походы.

Практика: Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других обучающихся школы.; конкурс отчетов).

3 - 5 года обучения

I. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края.

Теория: особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

II. Окружающая среда и факторы опасности.

Теория: субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки. Климат и погода горных районов. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека.

III. Экстремальные природные ситуации.

Теория: определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности.

Поведение человека в экстремальной ситуации. *Практика:* анализ экстремальной ситуации.

План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.

IV. Снаряжение.

Теория: подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. 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);

предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Практика: 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. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

V. Аварийный бивак.

Теория: причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств.

Практика: построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

VI. Обеспечение питанием в походе .

Теория: значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация.

Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим.

Практика: способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

Зачет.

VII. Доврачебная помощь силами группы.

Теория: характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

Тестирование по оказанию ПДП.

VIII. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу.

Теория: стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

Практика: ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. 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). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. Участие в мини-соревнованиях.

IX. Техническая подготовка .

Теория: тактика и техника в пешеходном туризме. Движение на маршруте по тропам. Принцип экономии сил. Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Работа с альпенштоком.

Практика: преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке.

X. Туристские походы .

Практика: Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащих школы; конкурс отчетов).

**Тематическое планирование
(для 5-6-х классов)**

I-II года обучения

| № п/п | Название модуля | Общее кол-во часов | Формы и виды деятельности |
|----------|-------------------------------------|--------------------------|---|
| I | Вводное занятие. | 1 | Беседа Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма. |
| II | Краеведение. | 2 | Рельеф и климатические особенности родного края Знакомство с картой республики. «Путешествия» по карте |
| III | Туристические узлы. | 10 | Техника вязки узлов и их применение в туризме. <i>Практика:</i> постановка дистанции, мини-соревнования |
| IV | Топография. | 2 | Чтение топографических карт. |
| V | Спортивное туристическое многоборье | 6 | Практическая отработка этапов. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил. |
| VI | Туристическая стенгазета | 2 | Создание Совета для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого |

| | | | |
|------|----------------------------|----|--|
| | | | номера газеты, посвященному Всемирному дню туризма. |
| VII | Природоохранные акции | 2 | Проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ работы. |
| VIII | Спортивное ориентирование. | 13 | Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию. |
| IX | Походы выходного дня | 15 | Совместная деятельность, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. |
| X | Спортивные походы | 15 | <i>Практика:</i> Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. |
| | Итого: | 68 | |

**Тематическое планирование
(для 7-8-х классов)**

III-IV года обучения

| № п/п | Название модуля | Общее кол-во часов | Формы и виды деятельности |
|----------|---|--------------------------|--|
| I | Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края | 1 | Дискуссия. Возможные экскурсии и походы по краю. |
| II | Окружающая среда и факторы опасности | 2 | <i>Теория:</i> субъективные и объективные опасности. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека. |
| III | Экстремальные природные ситуации | 2 | <i>Теория:</i> определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности. Поведение человека в экстремальной ситуации. <i>Практика:</i> анализ экстремальной ситуации. План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия. |
| IV | Снаряжение | 5 | <i>Теория:</i> подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. <i>Практика:</i> Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное |

| | | | |
|------|---|---|--|
| | | | снаряжение группы для производства краеведческих работ. |
| V | Аварийный бивак. | 1 | <i>Практика:</i> построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. |
| VI | Обеспечение питанием в походе | 1 | <i>Практика:</i> способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения. |
| VII | Доврачебная помощь силами группы | 3 | <i>Теория:</i> характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах. <i>Практика:</i> наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. |
| VIII | Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу | 6 | <i>Теория:</i> пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом. <i>Практика:</i> ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без |

| | | | |
|----|------------------------|-----------|---|
| | | | карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. |
| IX | Техническая подготовка | 6 | <i>Практика:</i> преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. |
| X | Туристские походы | 7 | <i>Практика:</i> Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. |
| | Итого: | 34 | |

Тематическое планирование (для 9-х классов)

V года обучения

| № п/п | Название модуля | Общее кол-во часов | |
|-------|---|--------------------|--|
| I | Туристические путешествия история развития туризма. | 1 | Видеообзор. Туристические путешествия история развития туризма. |
| II | Личное и групповое туристическое снаряжение. | 1 | <i>Практика:</i> Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. |

| | | | |
|------|---|---------------------------|--|
| III | Экстремальные природные ситуации | 0.5 | Тренинг. Поведение человека в экстремальной ситуации. |
| IV | Снаряжение | 2 | <i>Практика:</i> Зимнее снаряжение группы. |
| V | Организация туристического быта. | 0.5 | <i>Практика:</i> Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. |
| VI | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 3 | Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений. |
| VII | Измерения расстояний. Способы ориентирования. | 3 | <i>Практика:</i> Определение расстояния до предмета, ширины реки. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. |
| VIII | Техническая подготовка | 5 | <i>Практика:</i> преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. |
| X | Туристские слеты и соревнования. | По положению соревнований | |
| | Итого: | 16 | |

Использованные ресурсы:

1. Печатные пособия:

1. Курилова В. И. Туризм: учебное пособие. – М.: Просвещение.
2. Спутник туриста. Редактор Л. Трипольский. – М.: Изд. «Физкультура и спорт»

2. Электронные ресурсы:

1. <http://www.rufso.ru/> - официальный сайт федерации спортивного ориентирования РФ.
2. <http://orient21.ru/> - официальный сайт федерации спортивного ориентирования ЧР.
3. <http://www.tssr.ru/> - официальный сайт федерации спортивного туризма РФ.
4. <http://fstchr.ru/> - официальный сайт федерации спортивного туризма ЧР.