

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Приморского района

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
Протокол №15  
от 30.08.2019 года

**УТВЕРЖДЕНА**  
Директор ГБУДО ДДТ  
Э.В.Голянич  
Приказ №129/1  
от 30.08.2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
туристско-краеведческой направленности  
«Туристский клуб "Скиф": Средняя туристская подготовка»  
Базовый уровень

На .....учебный год  
год обучения: 2  
возраст учащихся: 11-14 лет  
срок реализации: 3 года

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Подлевских А.Н.

Санкт-Петербург  
2019-2020

## Пояснительная записка

**Цель программы:** приобретение учащимися углубленных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих и экологических наблюдений, оказании первой медицинской помощи.

### Задачи 2 года обучения:

#### *Воспитательные:*

- воспитание патриотизма, любви и ответственного отношения к природе, истории и культуре малой родины;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; гуманного отношения к окружающей среде;
- способствовать выработке организационных навыков, умению вести себя в коллективе.

#### *Развивающие:*

- выявление и развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры;
- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;

#### *Образовательные:*

- расширение и углубление теоретической подготовки учащихся по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- обучение умению и навыкам работы с картой и компасом;
- обучение специальным знаниям по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- ознакомление с проблемами экологии и охраны природы.

**Условия набора:** на занятия допускаются подростки 11-14 лет, допущенные по состоянию здоровья до участия в туристских мероприятиях, прошедшие обучение по программе «Начальная туристская подготовка».

### Планируемые результаты 2 года обучения:

#### Личностные:

- выработаны навыки умения вести себя в группе и организационные качества;
- сформировано гуманное отношение к окружающей среде;
- сформированы волевые качества и самостоятельность.

#### Метапредметные:

- сформирована культура ведения здорового образа жизни;
- развита творческая, познавательная и созидательная активность.

#### Предметные:

Воспитанники будут знать:

- порядок организации и проведения походов 2 категории сложности;
- порядок оформления ПВД;
- порядок действий при подготовке к многодневным походам;
- способы преодоления естественных препятствий;
- несколько туристических песен;
- лекарственные растения, которые можно использовать в походе;

Воспитанники будут уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам, пересеченной местности в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневных походов;
- владеть приемами самостраховки;
- знать и правильно применять несколько туристических узлов;
- ориентироваться по компасу и карте;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике пешеходного туризма;

- оказывать медицинскую помощь, предусмотренную программой.

## Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Планируемая дата | Фактическая дата | Тема занятий                                       | всего | теория | практика | форма контроля |
|-------|------------------|------------------|--|-------|--------|----------|----------------|
| 1     |                  |                  | Вводное занятие.                                   | 2     | 2      |          | входящий       |
| 2     |                  |                  | Топография и ориентирование на местности.          | 8     |        | 8        | текущий        |
| 3     |                  |                  | Туристское снаряжение и питание.                   | 8     |        | 8        |                |
| 4     |                  |                  | Стратегия и тактика похода.                        | 2     | 2      |          | текущий        |
| 5     |                  |                  | Полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.  | 2     | 2      |          | текущий        |
| 6     |                  |                  | Туристское снаряжение и питание.                   | 2     | 2      |          | текущий        |
| 7     |                  |                  | Топография и ориентирование на местности.          | 8     |        | 8        | текущий        |
| 8     |                  |                  | Техника движения и преодоления препятствий         | 8     |        | 8        | текущий        |
| 9     |                  |                  | Медицинская подготовка туриста.                    | 2     | 2      |          | текущий        |
| 10    |                  |                  | Стратегия и тактика похода.                        | 2     | 2      |          | текущий        |
| 11    |                  |                  | Техника движения и преодоления препятствий         | 2     | 2      |          | текущий        |
| 12    |                  |                  | Привалы и ночлеги и необходимое снаряжение для них | 2     | 2      |          | текущий        |
| 13    |                  |                  | Обзор районов туризма, подведение итогов похода    | 2     | 2      |          | текущий        |
| 14    |                  |                  | Привалы и ночлеги и необходимое снаряжение для них | 8     |        | 8        | текущий        |
| 15    |                  |                  | Обзор районов туризма, подведение итогов похода    | 8     |        | 8        | текущий        |
| 16    |                  |                  | Общая и специальная физическая подготовка туристов | 2     | 2      |          | текущий        |
| 17    |                  |                  | Полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.  | 2     | 2      |          | текущий        |
| 18    |                  |                  | Туристское снаряжение и питание.                   | 2     | 2      |          | текущий        |
| 19    |                  |                  | Топография и ориентирование на местности.          | 2     | 2      |          | текущий        |
| 20    |                  |                  | Общая и специальная физическая подготовка туристов | 8     |        | 8        | текущий        |
| 21    |                  |                  | Техника движения и преодоления препятствий         | 8     |        | 8        | текущий        |
| 22    |                  |                  | Медицинская подготовка туриста.                    | 2     | 2      |          | текущий        |
| 23    |                  |                  | Стратегия и тактика похода.                        | 2     | 2      |          | текущий        |
| 24    |                  |                  | Техника движения и преодоления препятствий         | 2     | 2      |          | текущий        |
| 25    |                  |                  | Привалы и ночлеги и необходимое снаряжение для них | 2     | 2      |          | текущий        |

|    |  |  |   |   |   |          |
|----|--|--|---|---|---|----------|
| 26 |  | Топография и ориентирование на местности.          | 8 |   | 8 | текущий  |
| 27 |  | Стратегия и тактика похода.                        | 8 |   | 8 | текущий  |
| 28 |  | Итоговое занятие                                   | 2 | 2 |   | текущий  |
| 29 |  | Вводное занятие.                                   | 2 | 2 |   | текущий  |
| 30 |  | Обзор районов туризма, подведение итогов похода    | 2 | 2 |   | текущий  |
| 31 |  | Полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.  | 2 | 2 |   | текущий  |
| 32 |  | Техника движения и преодоления препятствий         | 8 |   | 8 | текущий  |
| 33 |  | Привалы и ночлеги и необходимое снаряжение для них | 8 |   | 8 | текущий  |
| 34 |  | Туристское снаряжение и питание.                   | 2 | 2 |   | текущий  |
| 35 |  | Топография и ориентирование на местности.          | 2 | 2 |   | текущий  |
| 36 |  | Медицинская подготовка туриста.                    | 2 | 2 |   | текущий  |
| 37 |  | Стратегия и тактика похода.                        | 2 | 2 |   | текущий  |
| 38 |  | Общая и специальная физическая подготовка туристов | 8 |   | 8 | текущий  |
| 39 |  | Топография и ориентирование на местности.          | 8 |   | 8 | текущий  |
| 40 |  | Привалы и ночлеги и необходимое снаряжение для них | 2 | 2 |   | текущий  |
| 41 |  | Техника движения и преодоления препятствий         | 2 | 2 |   | текущий  |
| 42 |  | Привалы и ночлеги и необходимое снаряжение для них | 2 | 2 |   | текущий  |
| 43 |  | Обзор районов туризма, подведение итогов похода    | 2 | 2 |   | текущий  |
| 44 |  | Стратегия и тактика похода.                        | 8 |   | 8 | текущий  |
| 45 |  | Топография и ориентирование на местности.          | 8 |   | 8 | текущий  |
| 46 |  | Общая и специальная физическая подготовка туристов | 2 |   | 2 | текущий  |
| 47 |  | Медицинская подготовка туриста.                    | 2 |   | 2 | текущий  |
| 48 |  | Стратегия и тактика похода.                        | 2 | 2 |   | текущий  |
| 49 |  | Техника движения и преодоления препятствий         | 2 |   | 2 | итоговая |
| 50 |  | Медицинская подготовка туриста.                    | 8 |   | 8 | текущий  |
| 51 |  | Обзор районов туризма, подведение итогов похода    | 8 |   | 8 | текущий  |
| 52 |  | Общая и специальная физическая подготовка туристов | 2 |   | 2 | текущий  |
| 53 |  | Общая и специальная физическая подготовка туристов | 2 |   | 2 | итоговый |
| 54 |  | Итоговое занятие                                   | 2 | 2 |   | ИТОГОВЫЙ |

## **Содержание рабочей программы «Средняя туристская подготовка» (2 год обучения)**

### **Занятие №1. Вводное занятие.**

*Теория.* Правила проведения соревнований, туристских спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров. Кодекс путешественника.

### **Занятие №2. Топография и ориентирование на местности.**

*Практика:* Значение топографии и ориентирования для туристов. Карты, используемые в спортивных походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. Чтение карты и составление схемы маршрута. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение характеристик рек. Виды препятствий, особенности преодоления, обеспечение безопасности при преодолении препятствий на учебно-тренировочном выезде.

### **Занятие №3. Туристское снаряжение и питание.**

*Практика:* Основные общие требования к снаряжению: малый вес и объем, хорошая теплоизоляция, прочность, непромокаемость, удобство пользования, эргономичность, гигиеничность, надежность в работе. Главные эксплуатационные качества. Выбор снаряжения в зависимости от характера маршрута. Пути совершенствования всех видов снаряжения. Подгонка снаряжения, укладка и носка. Ремонт, ремонтный набор, уход за снаряжением и его хранение. Демонстрация снаряжения и приемов его использования.

### **Занятие №4. Стратегия и тактика туристского похода.**

*Теория.* Выбор снаряжения и состава набора продуктов. Особенности стратегии учебно-тренировочного похода, вытекающие из учебной направленности. Составление стратегических планов спортивных и учебно-тренировочных походов. Разработка стратегии пешего похода в условиях межсезонья и разнообразных погодных условий.

### **Занятие №5. Полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.**

*Теория.* Организация, подготовка и проведение спортивных походов, учебно-тренировочных сборов. Определение целей похода; выбор района, времени и маршрута в зависимости от подготовки и туристского опыта группы.

### **Занятие №6. Туристское снаряжение и питание.**

*Теория.* Основные виды снаряжения: групповое, личное, бивачное и специальное (для обеспечения страховки и самостраховки, основное, характерное для каждого вида туризма и типа препятствия). Методические указания к теме: демонстрации и пояснения по использованию, выбору, подгонке и укладке снаряжения. Обсуждение образцов снаряжения.

### **Занятие №7. Топография и ориентирование на местности.**

*Практика.* Компас. Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Азимут. Подготовка данных для движения по азимуту. Движение по азимуту днем (ночью) и в условиях ограниченной видимости. Способы выдерживания заданного направления движения. Место руководителя группы или участника, ведущего группу по азимуту. Обход препятствий. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров.

### **Занятие №8. Техника движения и преодоления препятствий.**

*Практика.* Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода. Особенности техники пешеходного туризма. Техника постановки ступней и ног в целом, выбора ритма

и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах и спусках при движении по тропам. Отработка основных приемов на учебно-тренировочном выезде.

#### **Занятие №9. Медицинская подготовка туриста.**

*Теория.* Личная гигиена туриста в походе. Уход за телом. Закаливание организма. Другие меры профилактики. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению.

#### **Занятие №10. Стратегия и тактика туристского похода.**

*Теория.* Понятие «стратегия» похода. Особенности стратегии походов различной категории сложности. Важнейшая задача - безопасное проведение похода. Зависимость стратегии прохождения маршрута от целей путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности и схоженности группы, материального обеспечения, условий и возможности обеспечения безопасности.

#### **Занятие №11. Техника движения и преодоления препятствий.**

*Теория.* Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода. Особенности техники пешеходного туризма.

#### **Занятие №12. Привалы и ночлеги и необходимое снаряжение для них.**

*Теория.* Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, снежного покрова, погоды, температуры, направления и силы ветра, физического и морального состояния участников.

#### **Занятие №13. Обзор районов туризма и учебно-тренировочных и спортивных походов.**

*Теория.* Краткая история туристского освоения районов страны, основные туристско- экскурсионные объекты.

#### **Занятие №14. Привалы и ночлеги и необходимое снаряжение для них.**

*Практика.* Факторы, влияющие на выбор места бивака. Методы организации работ при разбивке бивака в зависимости от погоды, наличия светлого времени и состояния участников. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке с печкой или под заслоном, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре или примусах и др. Внешний вид бивака. Сохранение природы: недопущение порубки живых деревьев и устройств настила из лапника, кроме экстремальных условий, например, утрата палатки и т. д. Практическая отработка навыков организации бивака на учебно-тренировочном выезде.

#### **Занятие №15. Обзор районов туризма и учебно-тренировочных и спортивных походов, подведение итогов похода.**

*Практика.* Возможные маршруты различных категорий сложности, учебно-тренировочных и спортивных походов и экспедиций, пути подъезда, входа и выхода. Разработка маршрута лыжного похода 1 категории сложности. Подведение итогов прошедшего пешего похода в межсезонье.

#### **Занятие №16. Общая и специальная физическая подготовка туристов».**

*Теория.* Значение и особенности физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гимнастика.

#### **Занятие №17. Полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.**

*Теория.* Организация, подготовка и проведение спортивных походов, учебно-тренировочных сборов.

#### **Занятие №18. Туристское снаряжение и питание.**

*Теория.* Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода.

#### **Занятие №19. Топография и ориентирование на местности.**

*Теория.* Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае ее потери.

#### **Занятие №20. Общая и специальная физическая подготовка туристов.**

*Практика.* Воспитание и практическое развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты и пр.) и формирование специальных двигательных навыков (обучение движениям). Различные виды спорта как средство повышения физической подготовки при организации круглогодичных и предподходных тренировок.

#### **Занятие №21. Техника движения и преодоления препятствий.**

*Практика.* Особенности техники лыжного туризма. Наиболее рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды, снежного покрова, физического состояния участника.

#### **Занятие №22. Медицинская подготовка туриста.**

*Теория.* Медицинское обеспечение похода и доврачебная медицинская помощь в походе. Врачебный контроль и самоконтроль. Особенности медицинского обеспечения похода.

#### **Занятие №23. Стратегия и тактика туристского похода.**

*Теория.* Понятие «тактика» похода. Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников.

#### **Занятие №24. Техника движения и преодоления препятствий.**

*Теория.* Лавины, их виды. Опасность подрезания склона. Особенности рубки ступеней. Особенности передвижения по снегу и фирну и характерные опасности.

#### **Занятие №25. Привалы и ночлеги и необходимое снаряжение для них.**

*Теория.* Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива. Особенности ночевки на берегах равнинных и горных рек, больших открытых водоемов. Ночлег и этика поведения в населенном пункте.

#### **Занятие №26. Топография и ориентирование на местности.**

*Практика.* Методы обучения умению работать с картой в помещении и на местности. Обучение работе с картой новичков на учебно-тренировочном выезде.

#### **Занятие №27. Стратегия и тактика туристского похода.**

*Практика.* Особенности тактики учебно-тренировочного выезда. Учебная направленность работы в учебно-тренировочном походе. Роль руководителя и роль инструктора. Работа дежурного руководителя. Особенности тактики спортивных походов. Отработка навыка и умения решать конкретные тактические задачи под контролем инструктора. Тактический разбор прошедшего дня. Цель и схема разбора. Роль инструктора при разборе.

#### **Занятие №28. Итоговое.**

*Теория.* Подведение итогов полугодия и планирование следующего.

### **Занятие №29. Вводное.**

*Теория.* Понятие об МКК – маршрутно-квалификационных комиссий, их роль и функции. Контроль маршрутно-квалификационными комиссиями (МКК) за соблюдением правил проведения соревнований, туристских спортивных походов, путешествий.

### **Занятие №30. Обзор районов туризма и учебно-тренировочных и спортивных походов, подведение итогов похода.**

*Теория.* Характерные особенности районов, возможности организации и проведения туристских мероприятий в разное время года. Подробный физико-географический обзор.

### **Занятие №31. Полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.**

*Теория.* Психологические аспекты подбора группы. Распределение обязанностей. Психологический климат в туристской группе.

### **Занятие №32. Техника движения и преодоления препятствий.**

*Практика.* Отработка основных приёмов и совершенствования навыков подъёмов и спусков, поворотов и торможений на лыжах с рюкзаком на средних и крутых склонах горной местности. Использование тормозящих приспособлений. Остановка преднамеренным падением. Подготовка к этапам лыжного контрольного выезда.

### **Занятие №33. Привалы и ночлеги и необходимое снаряжение для них.**

*Практика.* Важность основных моментов: выбор безопасных и удобных мест привалов и ночлегов. Обеспечение бивачным снаряжением в зависимости от условий похода. Дежурство. Приемы закрепления навыков и умений по организации биваков.

### **Занятие №34. Туристское снаряжение и питание.**

*Теория.* Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требование к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Совместимость продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи. Достоинства и недостатки каждого из них.

### **Занятие №35. Топография и ориентирование на местности.**

*Теория.* Ориентирование в горном походе. Непрерывное наблюдение за маршрутом всеми участниками, привязка к местным предметам в отдельные моменты видимости, использование двух точек наблюдения. Роль разведки и восхождений на обзорные точки. Особенности ориентирования в высокогорье в сложных метеоусловиях (туман, снегопад, темнота).

### **Занятие №36. Медицинская подготовка туриста.**

*Теория.* Усиленная предсезонная физическая подготовка. Организация медицинского самообслуживания в группе. Обязанности участника, ответственного за медобслуживание. Комплектование медицинской аптечки с учетом особенностей конкретного маршрута. Применение специальных медикаментозных средств. Меры против обморожения и переохлаждения организма, их признаки. Первая медицинская доврачебная помощь в походе, значение своевременного ее оказания.

### **Занятие №37. Стратегия и тактика туристского похода.**

*Теория.* Подведение итогов дня в лыжном походе и выработка плана действий на следующий день. Корректировка графика и маршрута движения с учетом реальной обстановки. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий. Обязанности ведущего и замыкающего. Место руководителя, ремнаборщика и медика.

### **Занятие №38. Общая и специальная физическая подготовка туристов.**



*Практика.* Общая и специальная выносливость. Силовая выносливость. Выносливость статическая и динамическая. Методика воспитания выносливости. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к походу. Организация и проведение подготовительных тренировок.

#### **Занятие №39. Топография и ориентирование на местности.**

*Практика.* Топографический диктант, основные правила его составления. Приемы обучения ориентирования на местности. Способы контроля эффективности обучения. Современные методики контроля правильности выполнения заданий.

#### **Занятие №40. Привалы и ночлеги и необходимое снаряжение для них.**

*Теория.* Особые требования к месту бивака в горной местности (безопасность, возможные изменения направления ветра и колебание температуры в ночное и утреннее время). Ветрозащитная стенка.

#### **Занятие №41. Техника движения и преодоления препятствий.**

*Теория.* Особенности техники лыжного туризма в лыжном категорийном походе. Наиболее рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности в лыжном категорийном походе в Хибинах.

#### **Занятие №42. Привалы и ночлеги и необходимое снаряжение для них.**

*Теория.* Приемы закрепления навыков и умений по организации биваков. Важность оценки деятельности слушателей.

#### **Занятие №43. Обзор районов туризма и учебно-тренировочных и спортивных походов, подведение итогов похода.**

*Теория.* Наиболее вероятные маршруты. Примеры типичных маршрутов для каждого района с их характеристиками. Маршруты походов, занявшие призовые места в чемпионате страны в последние годы. Перспективы и задачи будущих походов. Источники сведений о районах. Национальные особенности и обычаи местного населения.

#### **Занятие №44. Стратегия и тактика туристского похода.**

*Практика.* Отработка навыка и умения решать конкретные тактические задачи под контролем инструктора.

#### **Занятие №45. Топография и ориентирование на местности.**

*Практика.* Особенности ориентирования в высокогорье в сложных метеоусловиях (туман, снегопад, темнота). Особенности ориентирования зимой в тундровой местности, а также в ледовых районах.

#### **Занятие №46. Общая и специальная физическая подготовка туристов.**

*Практика.* Принципы и методика развития ловкости. Тренировка координации и быстроты реакции. Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности. Особенности физической подготовки для физически слабо развитых людей. Обеспечение безопасности при занятиях физподготовкой.

#### **Занятие №47. Медицинская подготовка туриста.**

*Теория.* Правильный режим работы и отдыха в походах. Массаж и самомассаж, их значение при больших физических и психических нагрузках. Основные приемы массажа и самомассажа. Подготовка к сеансу. Порядок массирования конечностей, спины, поясницы, груди и живота, шеи и головы.

#### **Занятие №48. Стратегия и тактика туристского похода.**

*Теория.* Важность получения каждым участником опыта решения тактических задач. Наиболее распространенные ошибки. Способы проверки и оценки тактических знаний слушателей.

#### **Занятие №49. Техника движения и преодоления препятствий.**

*Теория.* Особенности техники передвижения в водном туризме. Техника управления рафтами и многоместными средствами сплава, постановка рафта на киль. Особенности техники авто-, мото- и вело- туризма. Техника движения по скользкой дороге, по снегу и гололедице, по лесным дорогам, заболоченным участкам, проселочным и пустынным дорогам (по глубокой пыли и песку), горным дорогам и тропам.

#### **Занятие №50. Медицинская подготовка туриста.**

*Практика.* Первая медицинская доврачебная помощь в походе, значение своевременного ее оказания. Методика проведения практических занятий по медицинскому обеспечению, обработке ран, наложению повязок, способам реанимации и транспортировке пострадавшего. Выделение наиболее характерных травм и меры предупреждения травматизма. Характерные ошибки. Разбор.

#### **Занятие №51. Обзор районов туризма и учебно-тренировочных и спортивных походов, подведение итогов похода.**

*Практика.* Подведение итогов похода, создание фото и видеоклипов. Отчет о походе. Назначение и роль отчета о походе. Походный дневник. Основные разделы отчета. Приложения к нему. Требование к оформлению отчета. Характерные недостатки отчетов. Классификация и хранение отчетов. Современные методы оформления отчетов, использования компьютерных технологий.

#### **Занятие №52. Общая и специальная физическая подготовка туристов.**

*Теория.* Основные моменты: необходимость психологической и физической разминки, чередование нагрузки и отдыха, повышение внешней грузки и ее регулирования, внесение точных элементов закрепляемого движения или навыка, элементов нового. Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности. Особенности физической подготовки для физически слабо развитых людей.

#### **Занятие №53. Общая и специальная физическая подготовка туристов.**

*Теория.* Основные моменты: необходимость психологической и физической разминки, чередование нагрузки и отдыха, повышение внешней грузки и ее регулирования, внесение точных элементов закрепляемого движения или навыка, элементов нового. Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности. Особенности физической подготовки для физически слабо развитых людей.

#### **Занятие №54. Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов. Планирование летнего многодневного путешествия. Просмотр видеофильмов рекламного характера.