

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СУДАКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«СУДАКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК

ОДОБРЕНА

Педагогическим советом
Протокол от 28.08.2023 г.
№ 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД
«Судакский ЦДЮТ»
городского округа Судак
Е.Г. Потехина



Приказом от 28.08.2023 г № 89

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ВЕСНА»

Направленность:

туристско-краеведческая

Срок реализации программы:

1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 8 – 14 лет

Составитель:

*Тимошенко Валерий Витальевич,
педагог дополнительного образования*

СУДАК – 2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа является модифицированной и разработана на основе Образовательной программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение». Программа рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения. Под общей редакцией: Константинова Юрия Сергеевича, доктора педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения; Маслова Анатолия Григорьевича, кандидата педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, заместителя директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения; И.А. Дрогова, заместителя директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, к.п.н., доцента, мастера спорта по туризму, судьи всесоюзной категории, спасателя II класса. Рецензенты: Курсаков А.В., к.в.н., доцент, спасатель I класса, мастер спорта по туризму; Латчук В.Н., к.п.н., член учебно-методического совета по безопасности жизнедеятельности высшего педагогического образования при Минобрнауке России, инструктор-спасатель международного класса; Усков С.В., к.п.н., спасатель.

Программа разработана в соответствии с требованиями **нормативно-правовой базы**:

- Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. (редакции от 01.07.2020 г.);
- Трудовой кодекс Российской Федерации (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Положения Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование» на 2019-2024 года, утвержденным 24.12.2018 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации /Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об

организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

– Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05;

– Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме // Утв. Министерством просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вн;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных

потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09

«О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (на основании решения коллегии Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 23.06.2021 года № 4/4);

– Устав МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак (в действующей редакции);

– Образовательная программа МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак;

– другие Федеральные законы и нормативно-правовые акты Российской Федерации и Республики Крым, муниципальные правовые акты городского округа Судак в сфере дополнительного образования.

Направленность программы: туристско-краеведческая и предназначена для обучения подростков теоретическим и практическим навыкам пешеходного туризма. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы. Актуальность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей.

Новизна программы. Данная программа предполагает не только постижение азов и основных знаний и навыков пешеходного туризма, но и способствует культурному обогащению, расширению кругозора, углублению знаний по истории Крыма, особенностям и традициям народов, населяющих полуостров.

Педагогическая целесообразность программы. Использование методики «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Адресат программы. Возраст обучающихся – 8 – 14 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – не менее 16 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и,

кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (8 – 10 человек) и индивидуальные занятия.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Объем и сроки освоения программы. Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель – 72 часа или 108 часов). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием воспитанников.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного тренировочно-туристского похода, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Формы обучения. Групповая, мелкогрупповая, индивидуальная, дистанционно.

Особенности организации образовательного процесса. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Режим занятий.

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Учебные занятия проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме или с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

ЦДЮТ решает проблему развития мотивации личности к познанию и творчеству через реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для

детей, используя следующие формы организации учебного процесса: учебные занятия, конференции, экскурсии, открытые учебные занятия, туристические походы, учебные игры, консультации, выставки, конкурсы, массовые мероприятия, акции и т.д.

ЦДЮТ организует работу со школьниками в каникулярное время. Формы и время проведения занятий воспитанников в учебных группах в каникулярное время может проводиться по отдельному плану и расписанию, которые утверждаются приказом директора Учреждения. Во время летних каникул учебный процесс продолжается также по отдельному плану в форме развлекательно-игровых программ, мероприятий различной направленности, экскурсий, походов, экспедиций и т.д.

Учебная нагрузка обучающихся по возрасту:

- младший – 2 или 3 часа в неделю – групповые;
- средний – 2 или 3 часа в неделю – групповые, мелкогрупповые
- старший – 3 часа в неделю – индивидуальные (согласно Программе);

Учебные группы по возрасту:

- младший – 8 – 10 лет
- средний – 11 – 14 лет

Родительские собрания проводятся:

- в объединении не реже 2-х раз в год;
- общее родительское собрание – 1-2 раза в год.

Методический день в учреждении – среда с 10-00 до 12-00

Предлагаемая программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является базовым т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – воспитать настоящего патриота Республики Крым, развитого духовно и физически, формирование компетенций личности в процессе усвоения базовых знаний по туризму и краеведению.

Задачи программы в комплексе (обучающие, развивающие, воспитательные).

Предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в восьми основных направлениях:

- Формирование разносторонне развитой личности.
- Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
- Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
- Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.
- Обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности.

- Насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности.
- Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.
- Организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Воспитательная работа в рамках программы направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к природе, к русской культуре, ее традициям; уважение к культуре других стран и народов.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях объединения, учреждения, города, республики: беседах, мастер-классах, конкурсах, соревнованиях, учебно-тренировочных походах.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к занятиям и уровня личностных достижений.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
I. Основы туристской подготовки						
1.1	Вводное занятие Техника безопасности	0.5	0.5	-	Групповое	Опрос
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма	0.5	0.5	-	Групповое	Опрос
1.3	Воспитательная роль туризма	0.5	0.5	-	Групповое	Опрос
1.4	Правила поведения на веревочном парке	0,5	0,5	-	Групповое	Опрос
1.5	Этапы веревочного парка	2	0,5	1,5	Групповое	Опрос Проверка на практике
1.6	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
1.7	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
1.8	Подготовка к походу, путешествию	0.5	0.5	-	Групповое	Опрос
1.9	Питание в туристском походе	2	0,5	1,5	Групповое	Опрос
1.10	Туристские должности в группе	0,5	0,5	-	Групповое	Опрос
1.11	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	1	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
1.12	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	0.5	0.5	-	Групповое	Опрос
1.13	Подведение итогов туристского похода	0.5	0.5	-	Групповое	Опрос
1.14	Соревнования на веревочном парке	8	2	6	Групповое	Участие
ИТОГО:		26	10	16		

II. Топография и ориентирование						
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-	Групповое	Опрос
2.2	Условные знаки	2	0,5	1,5	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	1	-	1	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.4	Компас. Работа с компасом	1	0.5	0.5	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.5	Измерение расстояний	1	0.5	0.5	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.6	Способы ориентирования	1	-	1	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.7	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	1	0,5	0,5	Групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		8	3	5		
III. Краеведение						
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	Групповое	Опрос Викторина
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	Групповое	Опрос Викторина
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1	Групповое	Опрос Проверка на практике
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	Групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		8	4	4		
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика	2	0.5	1.5	Групповое	Опрос Проверка на практике

	различных заболеваний					
4.2	Походная медицинская аптечка	2	0.5	1.5	Групповое	Опрос Проверка на практике
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	0.5	3.5	Групповое	Опрос Проверка на практике
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	0.5	1.5	Групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		10	2	8		
V. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1.5	0.5	1	Групповое	Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1.5	0.5	1	Групповое	Опрос Проверка на практике
5.3	Общая физическая подготовка	12	0.5	11.5	Групповое	Соревнования
5.4	Специальная физическая подготовка	5	0.5	4.5	Групповое	Технический зачет
ИТОГО:		20	2	18		
ИТОГО за период обучения		72	21	51		

Зачетное мероприятие (поход, лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов

(108 часов)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1. Вступление в программу						
1.1	Вводное занятие Техника безопасности. Оздоровительная роль туризма	3	3	-	Групповое	Опрос
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма.	3	3	-	Групповое	Опрос

	Воспитательная роль туризма					
ИТОГО:		6	6	-		
2. Основы туристской подготовки. Туристская подготовка						
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.2	Правила размещения предметов в рюкзаке	3	1	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.4	Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря	3	1	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.5	Питание в туристском походе. Приготовление пищи на костре	3	1,5	1,5	Групповое	Опрос
2.6	Туристские должности в группе	3	3	-	Групповое	Опрос
2.7	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	3	1	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	3	3	-	Групповое	Опрос
2.9	Туристские слеты и соревнования	3	-	3	Групповое	Участие
ИТОГО:		27	12.5	14.5		
3. Топография и ориентирование						
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	3	-	Групповое	Опрос
3.2	Условные знаки	3	1	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
3.3	Характеристика местности по рельефу	3	1	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
3.4	Ориентирование по горизонту, азимут	3	-	3	Групповое	Опрос Проверка на практике

3.5	Компас. Работа с компасом	3	1.5	1.5	Групповое	Опрос Проверка на практике
3.6	Измерение расстояний	3	1.5	1.5	Групповое	Опрос Проверка на практике
3.7	Способы ориентирования	3	-	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
3.8	Ориентирование по местным предметам	3	1,5	1,5	Групповое	Опрос Проверка на практике
3.9	Действия в случае потери ориентировки	3	1,5	1,5	Групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		27	11	16		
4. Краеведение						
4.1	Родной край, его природные особенности. История, известные земляки	3	1.5	1.5	Групповое	Опрос Викторина
4.2	Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеев	3	3	-	Групповое	Опрос Викторина
4.3	Подготовка докладов о районе похода	3	-	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		9	4.5	4.5		
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
5.1	Личная гигиена туриста	3	1	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
5.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1.5	1.5	Групповое	Опрос Проверка на практике
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		12	4.5	7.5		

6. Общая и специальная физическая подготовка						
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3	1	2	Групповое	Опрос
6.2	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья	3	3	-	Групповое	Опрос
6.3	Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов	3	1	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
6.4	Общая физическая подготовка	3	1.5	1.5	Групповое	Соревнования
ИТОГО:		12	6.5	5.5		
7. Начальная специальная подготовка						
7.1	Экстремальные ситуации в природной среде	3	3	-	Групповое	Опрос
7.2	Опасности в туризме: субъективные и объективные	3	3	-	Групповое	Опрос
7.3	Психологические основы выживания в природных условиях	3	3	-	Групповое	Опрос Проверка на практике
7.4	Поведение в экстремальных ситуациях	3	1	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
7.5	Соревнования «Школа безопасности»	3	1.5	1.5	Групповое	Соревнования
ИТОГО:		15	11.5	3.5		
ИТОГО за период обучения		108	56.5	51.5		

СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения (144 часа)

1. Основы туристской подготовки (26 часов)

1.1. Техника безопасности. Туристские путешествия, история развития туризма (1 час)

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии

детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма (0,5 часа)

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

1.3. Правила поведения на веревочном парке (0,5 часа)

1.4. Этапы веревочного парка (2 часа)

Этапы нижнего яруса: короткие бревна, ступеньки, кочки, длинные бревна, цирк повышенной сложности, парабола.

Этапы верхнего яруса: змейка, гать, кочки повышенной сложности, цирк повышенной сложности, паутина, эскалатор.

1.5. Личное и групповое туристское снаряжение (3 часа)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.6. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (3 часа)

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).
Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.
Организация ночлегов в помещении.
Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.
Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.7. Подготовка к походу, путешествию (0,5 часа)

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.
Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов.
Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.8. Питание в туристском походе (2 часа)

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.9. Туристские должности в группе (0,5 часа)

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет).

Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.10. Правила движения в походе, преодоление препятствий (4 часа)

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

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 завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.11. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (0,5 часа)

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.12. Подведение итогов похода (0,5 часа)

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.13. Соревнования на веревочном парке (8 часов)

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования на веревочном парке «Весна», района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование (8 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (1 час)

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки (2 часа)

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут (1 час)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас. Работа с компасом (1 час)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

2.5. Измерение расстояний (1 час)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования (1 час)

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (1 час)

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение (8 часов)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (2 часа)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (2 часа)

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия (2 часа)

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (2 часа)

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (10 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (2 часа)

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка (2 часа)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (4 часа)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (2 часа)

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (1,5 часа)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (1,5 часа)

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка (12 часов)

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

5.4. Специальная физическая подготовка (5 часов)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировок - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

1 год обучения (108 часов)

1. Вступление в программу (6 часов)

Техника безопасности. Оздоровительная роль туризма. Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма.

2. Основы туристской подготовки (27 часов)

2.1. Личное и групповое туристское снаряжение (3 часа)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

2.2. Правила размещения предметов в рюкзаке (3 часа)

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (3 часа)

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

2.4. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря (3 часа)

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

2.5. Питание в туристском походе (3 часа)

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.6. Туристские должности в группе (3 часа)

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет).

Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

2.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий (3 часа)

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

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 завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

2.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (3 часа)

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

2.9. Туристские слеты и соревнования (3 часа)

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования на веревочном парке «Весна», района в качестве участников.

3. Топография и ориентирование (27 часов)

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте (3 часа)

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

3.2. Условные знаки (3 часа)

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

3.3. Характеристика местности по рельефу (3 часа)

Анализ рельефа местности. Типовые формы рельефа местности. Разновидности местности. Планы описаний географических объектов.

3.4. Ориентирование по горизонту, азимут (3 часа)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.5. Компас. Работа с компасом (3 часа)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

3.6. Измерение расстояний (3 часа)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

3.7. Способы ориентирования (3 час)

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

3.8. – 3.9. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (6 часов)

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

4. Краеведение (9 часов)

4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (3 часа)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (3 часа)

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

4.3. Подготовка докладов о районе похода (3 часа)

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (12 часов)

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (3 часа)

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

5.2. Походная медицинская аптечка (3 часа)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (3 часа)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего (3 часа)

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

6. Общая и специальная физическая подготовка (12 часов)

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

6.2. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья (3 часа)

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

6.3. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста (3 часа)

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

6.4. Общая физическая подготовка (3 часа)

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

7. Начальная специальная подготовка (15 часов)

7.1. – 7.4. Экстремальные ситуации и поведение в них (12 часов)

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпосылочная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Психологические основы выживания в природных условиях. Поведение в экстремальных ситуациях.

7.5. Соревнования «Школа безопасности» (3 часа).

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Конкурсная программа.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа объединения предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России».

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

1 год обучения

К концу 1-го года обучения обучающийся	
Будет знать	Как использовать личное и групповое туристское снаряжение, аптечку, ремнабор. Топографические знаки О своем родном крае
Будет уметь	Собирать рюкзак, устанавливать палатку, находить место для бивака
Получит навыки	Основных приемов оказания первой медицинской помощи

Будет иметь представление	О соревнованиях по ориентированию и спортивному туризму
---------------------------	---

К концу 1-го года обучения у обучающегося	
Будет сформирована устойчивая потребность	К занятиям пешеходным туризмом
Будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества	Любовь к своей малой родине. Выносливость
Будут развиты творческие способности	К решению нестандартных ситуаций в походе
Будет воспитано уважение к нормам	Кодекса туриста

2 год обучения

К концу 2-го года обучения обучающийся	
Будет знать	О питании в походе О туристских должностях в группе О правилах движения в походе О способах ориентирования
Будет уметь	Ориентироваться по компасу, по местным предметам, по солнцу.
Получит навыки	Приготовления пищи на костре
Будет иметь представление	О Всероссийских соревнованиях «Школа безопасности»

К концу 2-го года обучения у обучающегося	
Будет сформирована устойчивая потребность	К уходу за памятниками времен ВОВ
Будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества	Любовь к Крыму Взаимоподдержка в походе
Будут развиты творческие способности	К решению нестандартных ситуаций в походе
Будет воспитано уважение к нормам	Правил поведения в горах

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Режим образовательного процесса

Учебные занятия по Программе проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме (или, по необходимости, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий) по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

Учебный год в учреждении ежегодно начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Количество учебных дней – 72.

Количество учебных часов:

1 год обучения – 72 часа

или

1 год обучения – 108 часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, при проведении занятий с детьми в возрасте до 7 лет продолжительность академического часа может сокращаться до 30-35 минут. В зависимости от особенностей ряда объединений занятия могут проходить без перерывов. Продолжительность перемен между занятиями устанавливается в соответствии с согласованным режимом работы Учреждения на учебный год и составляет 5 – 15 минут.

Контрольные процедуры проводятся в конце каждой темы и на последнем занятии в конце учебного года.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с краткосрочными дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами и планом работы учреждения. Допускается работа с переменным составом обучающихся, объединение учебных групп, сокращение численности их состава, корректировка расписания с перенесением занятий на утреннее время, утвержденного приказом учреждения. Также учитывается проведение во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, профильных лагерей, летних школ и пр.

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Разработка и реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, согласно должностной инструкции, утвержденной приказом директора учреждения, которая разработана на основании профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в действующей редакции).

Педагог дополнительного образования относится к категории специалистов и является педагогическим (основным) составом учреждения.

Педагог дополнительного образования подчиняется непосредственно заместителю директора по учебно-воспитательной работе.

На должность педагога дополнительного образования назначается лицо:

- имеющее высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп направлений специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности;
- не имеющее ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;
- прошедшее обязательный предварительный (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры (обследования), а также внеочередные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;
- прошедшее аттестацию на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещений для занятий по программе

Учебный кабинет занимает светлую, уютную комнату площадью 47,4 м². В кабинете соблюдается световой, воздушный, тепловой режимы, санитарно-гигиенические требования.

Учебный кабинет имеет естественное боковое левостороннее освещение. Ориентация окон учебного помещения на западную сторону горизонта. В кабинете оборудовано два

окна, конфигурация которых прямоугольная, направление светового потока левостороннее. Санитарное состояние окон удовлетворительное. В учебном кабинете оборудована система общего освещения.

Внутренняя отделка помещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям: стены оштукатурены и покрашены водоэмульсионной краской, полы деревянные.

Учебный кабинет оборудован ученическими столами и стульями. Состояние мебели удовлетворительное. При расстановке ученической мебели выдерживаются расстояния между рядами и от стен. Обеспеченность мебелью достаточная. Каждый обучающийся обеспечен удобным рабочим местом за столом в соответствии с его ростом и состоянием зрения и слуха. В учебном кабинете находятся шкафы для хранения методической литературы, дидактического материала.

Для занятий используются:

Веревоочный парк или природные объекты с деревьями и скальными участками.

Материалы

- Ткань и нитки для ремонта туристского оборудования – палаток, рюкзаков, обуви и т.д.;
- миллиметровая бумага;
- бумага А-4

Перечень материально-технического оснащения

- ноутбук,
- проектор,
- интерактивная доска,
- колонки,
- подключение к сети Интернет,
- рюкзаки,
- палатки,
- спальники,
- полиуретановые коврики,
- веревки различных диаметров и метража,
- карабины,
- жумары,
- спусковые устройства,
- страховочные системы,
- перчатки,
- каски.

Дидактическое обеспечение программы

Схемы, карты, фотографии, специальная методическая литература, иллюстрации.

Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в очной форме (или, по необходимости, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Методики

Обучение детей по данной Программе предполагает использование на занятиях разнообразных педагогических приемов и методов, как классических, так и эвристических, направленных на выявление и развитие творческих способностей обучающихся.

На занятиях педагог использует собственные методики проведения занятия, с целью обновления содержания образовательного процесса.

Методы обучения:

Словесные:

- рассказ;
- беседа;

- обсуждение;
- устный инструктаж;

Наглядные:

- демонстрация иллюстраций, видеоматериалов, презентации;
- дидактический материал;
- показ технических приемов туризма;

Практические:

- технические зачеты;
- занятия с элементами соревнований;

Для стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности используются:

- познавательные игры, викторины;
- создание эмоциональных ситуаций;
- предъявление требований;
- убеждение;
- поощрение.

Для контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности используются следующие методы:

- *устный контроль и самоконтроль* объединяют индивидуальный опрос обучающихся, устный самоконтроль и взаимоконтроль воспитанников.

Необходимо учитывать возрастные психофизиологические особенности детей, их индивидуальные особенности.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию, подготовке и проведению мероприятий в объединении, учреждении, городе, республике: походах, олимпиадах, соревнованиях, слетах.

Предполагается, что в ходе реализации программы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к занятиям и уровня личностных достижений, сформируется навык самостоятельной работы.

Формы организации образовательного процесса: групповая, мелкогрупповая (по подгруппам от 5 человек), индивидуальная.

Формы организации учебного занятия: встреча с интересными людьми, акция, беседа, игра (деловая, ролевая), мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, экскурсия, поход, конкурс, «мозговой штурм» и т.д.

Используются различные **педагогические технологии:**

- *проблемного обучения* – учащиеся самостоятельно находят пути решения той или иной задачи, поставленной педагогом, используя свой опыт, творческую активность;
- *дифференцированного обучения* – используется метод индивидуального обучения;
- *личностно-ориентированного обучения* – через самообразование происходит развитие индивидуальных способностей;
- *развивающего обучения* – учащиеся вовлекаются в различные виды деятельности;
- *игрового обучения* – через игровые ситуации, используемые педагогом, происходит закрепление пройденного материала (различные конкурсы, викторины и т.д.);
- *здоровьесберегающие технологии* - проведение физкультурных минуток, занятий по технике безопасности.

Алгоритм учебного процесса:

Работа на занятии проводится в несколько этапов:

- подготовка спортивного зала или спортивной площадки к проведению занятия: натяжка перил, проверка снаряжения, наличия необходимых инструментов – карт, компасов и т.д.;
- организационный момент: приветствие детей, настраивание учащихся на совместную

работу, актуализация опорных знаний;

- теоретическая часть: объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала;

- практическая часть – закрепление изученного материала: выполнение заданий по теме;

- окончание занятий: рефлексия, подведение итогов занятия.

Задача педагога – не только определить конечную цель, но и отслеживать промежуточные результаты, благодаря которым можно своевременно выявить и предупредить возможные отклонения от прогнозируемого результата.

2.3. Формы аттестации

Формы контроля и результативности

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Оценивание в общей подготовленности осуществляется два раза в год, в середине и конце учебного года. При проведении тестирования особое внимание уделяется созданию единых условий для всех воспитанников туристского объединения «Весна». Оценивание проводится в соответствии с внутренним календарем.

Оценочные материалы:

- однодневный поход;
- степенной поход;
- опросы;
- анкетирование учащихся;
- соревнования;
- туристский слет;
- категорийный поход.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, свидетельство (сертификат), готовая работа, дневник достижений обучающегося, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы контроля:

Входной контроль - проводится при наборе групп на начальном этапе их формирования. Изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль - проводится в течение всего года, возможен на каждом занятии. Здесь определяется степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляются учащиеся, отстающие или опережающие обучение, что позволяет подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль - проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия и в конце года. Здесь изучается динамика освоения ребенком изученного материала, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее обучение.

Формы проведения контроля обучающихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой. К ним относятся:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов опросов, анкет, тестов и выставок;
- диагностика освоенных навыков;

В течении учебного года идёт анализ уровня приобретённых навыков, отслеживается развитие качеств личности, уровень результатов обучения по Программе. Подведение итогов реализации программы проводится с учётом возрастных показателей детей, согласно Учебного плана. Данная система позволяет комплексно подойти к оценке знаний обучающихся, так как даёт возможность оценить не только качество усвоенных знаний, но также умение применять полученные знания, умения и навыки на практике.

Результаты заносятся в диагностическую карту и дают возможность отразить уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Методика выявления, диагностики и оценки получаемых результатов разрабатываются педагогом в соответствии с требованиями, локальными актами, принятыми в образовательной организации.

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и отражают:

уровень теоретических знаний – (широту кругозора; свободу восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы; осмысленность и свободу использования специальной терминологии и др.);

уровень практической подготовки – обучающихся (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям); свободу владения инструментами и материалами; качество и технологичность выполнения практической работы; уровень воспитанности обучающихся; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.

2.4. Список литературы

Литература, рекомендованная для детей и родителей

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
3. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
4. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
5. Клан Я., Ванчур Б., Грибы. Прага, "Артия" 1984.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
7. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
8. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
9. Кук Ф. Мое обретение полюса. М., "Мысль", 1987.
10. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО
11. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
12. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
13. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
14. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.

Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания, Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение, М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
6. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
7. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
11. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
12. Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак", 1996.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
14. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
15. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
16. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
17. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
18. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
20. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
21. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
22. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.

23. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
24. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
26. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
27. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
28. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
29. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
30. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
31. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
32. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
33. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
34. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
35. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
36. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
37. Шибает А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
38. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
39. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
40. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Какие основные правила техники безопасности должны неукоснительно соблюдаться при прохождении маршрута?
 - Какие нормативные документы по туризму вы знаете?
 - Что включает в себя подготовка к походу (необходимая документация)?
 - Какие элементы учитываются при подведении итогов похода?
 - Расскажите о технике преодоления искусственных и природных препятствий.
 - Что необходимо учитывать при движении в ночное время?
 - Назовите основные способы ориентирования.
 - Продемонстрируйте основные способы ориентирования.
 - Расскажите о Всероссийском туристско-краеведческом движении учащихся «Отечество».
 - Что нужно знать о маршруте?
 - Какую общественно полезную работу необходимо выполнять на маршруте?
 - Что такое врачебный самоконтроль, и как он осуществляется?
 - Соревнования по общей физической подготовке.
 - Соревнования по специальной физической подготовке.
 - Что вы знаете о работе МЧС?
 - Что включает в себя оказание первой доврачебной помощи?
 - Расскажите и покажите приемы транспортировки пострадавшего.
 - Расскажите о тактике и технике движения в экстремальных ситуациях.
 - Расскажите о способах добычи пищи и воды.
 - Расскажите о способах изготовления специального снаряжения.
- Все эти вопросы в различных вариациях отрабатываются на промежуточных и основных аттестациях.

3.2. Методическое обеспечение программы

1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Приёмы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля
1	Вводное занятие Техника безопасности	Групповая лекция	Словесный Беседа	Методическая литература	Опрос
2	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка.	Групповая лекция	Словесный Беседа	Методическая литература Компьютер	Опрос
3	Топография и ориентирование	Групповая лекция Практика	Словесный Объяснение Выполнение	Карты, компасы	Опрос Проверка на практике
4	Краеведение	Групповая лекция	Словесный Беседа	Методическая литература	Опрос Викторина
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Групповая лекция Показ Практика	Словесный Объяснение Выполнение	Методическая литература Аптечка	Опрос Проверка на практике
6	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая	Объяснение Выполнение	Спортивный инвентарь	Проверка на практике Соревнования

**3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ВЕСНА»
(72 часа)**

№ п-п	Тема, раздел программы. Содержание работы на каждое занятие	Дистанционное обучение	Количество часов	Календарные сроки выполнения	Коррекция
1	2	3	4	5	6
1	Вступительное занятие. ТБ (вводный инструктаж), ТБ (первичный инструктаж). Оздоровительная роль туризма		0.5		
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма		0.5		
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма		0.5		
1.3	Воспитательная роль туризма	ДИС	0.5		
1.4	Правила поведения на веревочном парке		0,5		
1.5	Этапы веревочного парка		0,5		
1.6	Этапы веревочного парка		0,5		
2	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка				
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	ДИС	0.5		
2.2	Личное снаряжение и уход за ним.	ДИС	0,5		
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним.	ДИС	1		
2.4	Правила размещения предметов в рюкзаке		1		
2.5	Организация туристского быта		0.5		
2.6	Привалы и ночлеги	ДИС	0,5		
2.7	Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря		1		
2.8	Установка палаток. Размещение вещей в них		1		
2.9	Питание в туристском походе	ДИС	1		
2.10	Приготовление пищи на костре		1		
2.11	Туристские должности в группе	ДИС	0,5		
2.12	Правила движения в походе		0,5		
2.13	Преодоление препятствий		0,5		
2.14	Преодоление препятствий		1		
2.15	Преодоление препятствий		1		
2.16	Преодоление препятствий		1		
2.17	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий		0.5		
2.18	Подведение итогов туристского похода		0.5		
2.19	Соревнования на веревочном парке		1		

2.20	Соревнования на веревочном парке		1		
2.21	Соревнования на веревочном парке		1		
2.22	Соревнования на веревочном парке		1		
2.23	Соревнования на веревочном парке		1		
2.24	Соревнования на веревочном парке		1		
2.25	Соревнования на веревочном парке		1		
2.26	Соревнования на веревочном парке		1		
3	Топография и ориентирование				
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	ДИС	1		
3.2	Условные знаки		1		
3.3	Характеристика местности по рельефу		1		
3.4	Ориентирование по горизонту, азимут		1		
3.5	Компас. Работа с компасом		1		
3.7	Измерение расстояний		1		
3.8	Способы ориентирования		1		
3.9	Ориентирование по местным предметам		0,5		
3.10	Действия в случае потери ориентирования		0,5		
4	Краеведение				
4.1	Родной край, его природные особенности		1		
4.2	История, известные земляки	ДИС	1		
4.3	Туристские возможности родного края	ДИС	1		
4.4	Обзор экскурсионных объектов, музеев	ДИС	1		
4.5	Изучение района путешествия		1		
4.6	Подготовка докладов о районе похода		1		
4.7	Общественно полезная работа в путешествии		1		
4.8	Охрана природы и памятников культуры		1		
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
5.1	Личная гигиена туриста	ДИС	1		
5.2	Профилактика различных заболеваний		1		
5.3	Походная медицинская аптечка		1		
5.4	Личная аптечка туриста		1		
5.5	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		1		
5.6	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		1		
5.7	Определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи		1		
5.8	Определение травмы, диагноза,		1		

	практическое оказание помощи				
5.9	Приемы транспортировки пострадавшего		1		
5.10	Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего		1		
6	Общая и специальная физическая подготовка				
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	ДИС	1		
6.2	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья		0.5		
6.3	Врачебный контроль и самоконтроль		0.5		
6.4	Дневник самоконтроля		1		
6.5	Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов		1		
6.6	Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов		1		
6.7	Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов		1		
6.8	Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов		1		
6.9	Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов		1		
6.10	Всесторонняя физическая подготовка		1		
6.11	Всесторонняя физическая подготовка		1		
6.12	Всесторонняя физическая подготовка		1		
6.13	Всесторонняя физическая подготовка		1		
6.14	Требования к физической подготовке		1		
6.15	Требования к физической подготовке		1		
6.16	Характеристика средств физической подготовки		1		
6.17	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов		1		
6.18	Характеристика и методика развития		1		
6.19	Характеристика и методика развития		1		
6.20	Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода		1		
6.21	Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода		1		
7	Летние зачетные соревнования на рельефе.		Вне сетки часов		
ИТОГО:			72		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ВЕСНА»
(108 часов)**

№ п-п	Тема, раздел программы. Содержание работы на каждое занятие	Дистанционное обучение	Количество часов	Календарные сроки выполнения	Коррекция
1	2	3	4	5	6
1	Вступительное занятие. ТБ (вводный инструктаж), ТБ (первичный инструктаж). Оздоровительная роль туризма		3		
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма		3		
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма		3		
2	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка				
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение		3		
2.2	Правила размещения предметов в рюкзаке		3		
2.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		3		
2.4	Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря		3		
2.5	Питание в туристском походе. Приготовление пищи на костре		3		
2.6	Туристские должности в группе		3		
2.7	Правила движения в походе. Преодоление препятствий		3		
2.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий		3		
2.9	Туристские слеты и соревнования		3		
3	Топография и ориентирование				
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте		3		
3.2	Условные знаки		3		
3.3	Характеристика местности по рельефу		3		
3.4	Ориентирование по горизонту, азимут		3		
3.5	Компас. Работа с компасом		3		
3.6	Измерение расстояний		3		
3.7	Способы ориентирования		3		
3.8	Ориентирование по местным предметам		3		
3.9	Действия в случае потери ориентирования		3		
4	Краеведение				

4.1	Родной край, его природные особенности. История, известные земляки		3		
4.2	Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеев		3		
4.3	Подготовка докладов о районе похода		3		
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
5.1	Личная гигиена туриста		3		
5.2	Походная медицинская аптечка		3		
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		3		
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего		3		
6	Общая и специальная физическая подготовка				
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека		3		
6.2	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья		3		
6.3	Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов		3		
6.4	Общая физическая подготовка		3		
7	Начальная специальная подготовка				
7.1	Экстремальные ситуации в природной среде		3		
7.2	Опасности в туризме: субъективные и объективные		3		
7.3	Психологические основы выживания в природных условиях		3		
7.4	Поведение в экстремальных ситуациях		3		
7.5	Соревнования «Школа безопасности»		3		
8	Летний зачетный поход.		Вне сетки часов		
ИТОГО:			108		

3.4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

**Лист корректировки дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы туристского объединения «Весна»**

[illegible]

3.5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ПЛАН
воспитательной работы на _____ учебный год
Название объединения: туристское объединение «Весна»
Группа № _____

№ п/п	Направленность	Мероприятие	Срок проведения (месяц)	Отметка о выполнении
1	Гражданское воспитание	Подготовка и участие в мероприятиях, посвященных Дню города Судака	Сентябрь	
2	Профессиональное воспитание	Акция «Спасибо учителю!»	Октябрь	
3	Гражданское воспитание	Концертная программа «День народного единства – праздник всей страны!»	Ноябрь	
4	Семейное воспитание	Мероприятие, посвященное Дню матери	Ноябрь	
5	Правовое воспитание	Квест на знание государственной символики, приуроченный ко Дню Конституции Российской Федерации	Декабрь	
6	Художественно-эстетическое воспитание	Участие воспитанников в украшении кабинета к Новому году	Декабрь	
7	Духовно-нравственное воспитание	Участие в мероприятиях, посвященных празднику Рождество	Январь	
8	Патриотическое воспитание	Акция «Письмо солдату»	Февраль	
9	Семейное воспитание	Концертная программа «Мама – первое слово»	Март	
10	Гражданское воспитание	День воссоединения Крыма с Россией. Участие в праздничных мероприятиях	Март	
11	Патриотическое воспитание	«Судак в годы Великой Отечественной войны»: Освобождение Судака от немецко-фашистских захватчиков»	Апрель	

12	Экологическое воспитание	Экологическая акция «Очистим планету от мусора»	Апрель	
13	Здоровьесберегающее воспитание	Спортивно-развлекательная программа «Здоровое поколение»	Апрель	
14	Патриотическое воспитание	«Марафон Победы»	Май	
15	Гражданское воспитание	Участие в концертно-игровой программе, посвященной Международному Дню защиты детей	Июнь	

Руководитель

(подпись)

(расшифровка)