

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Благовещенская средняя школа

Принята на
заседании педагогического совета
протокол от 27.08. 2019 года № 1

Утверждена
приказом директора
МОУ Благовещенская СШ
Н.А. Баштовая
от 27.08.2019 года №152



Рабочая программа
по дополнительному образованию
кружок «Пешеходный туризм»
Возраст участников: 10-16 лет ФГОС

Программу составил:

Молодкин Сергей Алексеевич

Первая квалификационная категория

Д. Асташиха

Пояснительная записка

Пешеходный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят миллионы российских людей.

Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Данная программа **имеет туристско -краеведческую направленность.**

Программа рассчитана и на детей с ОВЗ.

Главная цель и задачи детского объединения пешеходного туризма - удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему.

Конкретные цели воспитанников - летний зачетный некатегорийный поход после первого года занятий и категорийный поход после второго и третьего года работы объединения. Важным стимулом для ребят должно стать получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист России», «Турист России» и юношеских спортивных разрядов по туризму.

Важнейшей целью объединения является физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых навыков. Дать ребятам освоить все премудрости пешеходного туризма - значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Учебный план

1 год обучения.

Название темы	всего	Теория	Практика
1. Введение.	4	2	2
2. Природа родного края и его история.	8	4	4
3. Подготовка похода	6	2	4
4. Туристская группа в походе. Обеспечение	16	6	10

безопасности			
5. Проведение походов: однодневных – 3 похода двухдневных – 2 похода трехдневный – 1 поход	74 24 28 22		
6. Подведение итогов похода.	10	2	8
7. Ориентирование по компасу	10	2	8
8. Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса.	12	6	6
9. Спортивная подготовка туриста.	8		8
10. Туристское снаряжение.	24	12	12
11. Туристский бивак.	22	8	14
12. Гигиена туриста. Доврачебная помощь.	22	12	10
ИТОГО	216	56	160

2 год обучения

Название темы	всего	Теория	Практика
1. Итоги летнего зачетного похода.	4	4	4
2. Туризм в России.	4	4	
3. Краеведческая подготовка.	16	10	6
4. Топографическая подготовка и ориентирование в походе.	16	6	10
5. Медицинская подготовка.	16	8	8
6. Туристское хозяйство.	26	8	18
7. Техника и тактика пешеходного туризма.	42	12	30
8. Подготовка походов.	16		16
9. Проведение походов.	68		68
10. Подведение итогов походов.	8	2	6
ИТОГО:	216	54	162

3 год обучения

Название темы	всего	теория	практика
I. Основы туристской подготовки			
1.1. Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	
1.2. Воспитательная роль туризма	1	1	
1.3. Личное и групповое туристское снаряжение	5	1	4
1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	17	1	16

1.5. Подготовка к походу, путешествию	14	2	12
1.6. Питание в туристском походе	9	1	8
1.7. Туристские должности в группе	4	2	2
1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий	10	2	8
1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	5	1	4
1.10. Туристские слеты и соревнования	26	2	24
1.11. Подведение итогов туристского похода	6	2	4
II. Топография и ориентирование			
2.1. Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2
2.2. Условные знаки	6	2	4
2.3. Ориентирование по горизонту, азимуту	3	1	2
2.4. Компас. Работа с компасом	3	1	2
2.5. Измерение расстояний	3	1	2
2.6. Способы ориентирования	6	2	4
2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	2	3
III. Краеведение			
3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	5	1	4
3.2. Туристские возможности родного края обзор экскурсионных объектов, музеи	9	1	8
3.3. Изучение района путешествия	9	1	8
3.4. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	5	1	4
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2. Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
4.4. Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4
V. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1. Краткие сведения о строении и функциях	1	1	

организма человека и влиянии физических упражнений			
5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм и тренировках	3	1	2
5.3. Общая физическая подготовка	31	1	30
5.4. Специальная физическая подготовка	13	1	12
ИТОГО	216	36	180

4 год обучения

№	Название темы	Всего	Теор.	Практ.
1.	Туризм и экскурсии как средство воспитания молодежи. История развития и современная организация туризма в России.	4	4	-
2.	Система организации туристской работы в образовательных учреждениях. Организация и планирование туристско-краеведческой работы.	6	4	2
3.	Туристские слеты и соревнования.	10	2	8
4.	Обзор руководящих документов, литературы по туризму.	2	2	-
5.	Права и обязанности младшего инструктора. Основные принципы педагогики.	4	4	-
6.	Формы (методы) работы в школьном туризме.	2	2	-
7.	Воспитательная работа инструктора.	4	2	2
8.	Подготовка младшего инструктора к занятиям.	14	4	10
9.	Виды туризма и их особенности.	5	5	-
10.	Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	7	5	2
11.	Снаряжение для похода 1 и 2 категории сложности.	5	5	-
12.	Питание в походе	5	5	-
13.	Тактика похода.	6	6	-
14.	Естественные и искусственные препятствия, техника их преодоления, меры по обеспечению безопасности.	6	6	-
15.	Характерные заболевания и травмы в походе, их профилактика и лечение.	2	2	-
16.	Расчет продуктов питания для похода.	5	-	5
17.	Основные условные топографические	2	-	2

	знаки.			
18.	Краеведческая работа в походе.	2	-	2
19.	Обработка ран, наложение повязок и шин.	5	-	5
20.	Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности.	16		16
21.	Практические занятия на местности			
	Пешеходный туризм	22	-	22
	Лыжный туризм	16	-	16
	Горный туризм	16	-	16
	Водный туризм	16	-	16
	Велосипедный туризм	16	-	16
	Спелеологический туризм	16	-	16
	ИТОГО	216	47	169

Содержание учебного плана

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода. Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с краеведческими местами, наиболее типичными рельефами данной местности, рекой или озером. Маршруты должны знакомить воспитанников с наиболее характерными по природным условиям уголками области (посещение заповедника, охотхозяйства, биостанции, лесничества и др.). В результате походов ребята приобретают знания по охране окружающей среды, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами кружковцы делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределить так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 50 - 75 км. готовится в течении всего года. Во время этого похода воспитанники объединения выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края. Ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности. Зачетный поход - завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, ориентирование по карте, компасу и звездам. За время похода воспитанниками должна быть хорошо усвоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т.п.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому туристу.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены, медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению препятствий, трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года обучения уделяется технике и тактике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы полезно проводить в форме докладов, составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных или неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого похода на очередном занятии кружка или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения

его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученный во время похода. Для руководителя обсуждение похода - еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Программа третьего года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование знаний и умений воспитанников, отработку практических навыков по технике и тактике туристских походов, уделяет особое внимание вопросам организации первой медицинской помощи. Особое внимание уделяется вопросам общефизической подготовки обучающихся, отработке знаний и умений воспитанников по основам топографии, освоения краеведческого материала. Помимо подготовки учащихся к совершению категорийных походов, необходимо уделять внимание вопросам подготовки к соревнованиям по туристскому многоборью, отработке навыков командных действий во время прохождения этапов соревнований. Участие воспитанников объединений в соревнования различного ранга позволит не только совершенствовать навыки туристской подготовки учащихся, но и научит умению работать в команде, воспитает чувство ответственности перед своими товарищами, поможет научиться быстро принимать ответственные решения. Помимо этого, участие в соревнованиях может оказать стимулирующее воздействие для получения звания, разряда по спортивному туризму.

Занятия следует проводить не менее двух раз в неделю. В период подготовки к соревнованиям количество занятий, в том числе практических, может быть увеличено. Занятия проводятся в форме лекций, бесед и практических занятий. Необходимо предусмотреть и самостоятельные работы учащихся по заданиям. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, специального снаряжения, преподаватель должен воспитывать у учащихся умение самостоятельно принимать решения, брать ответственность за совершенные действия. Программа обучения может изменяться в зависимости от местных условий, а также опыта руководителя. В период школьных каникул

рекомендуется проводить одно-, двух- и трехдневные походы с отработкой какой-либо темы. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Режим и организация работы объединения.

Программы каждого года занятий объединения рассчитаны на 216 часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, а так же проведение учебно - тренировочных походов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены. Режим работы туристского объединения в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, объединение собирается на занятия в определенный день и час. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности, учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях и слетах. Более продолжительные походы организуются в каникулярное время. Кроме того, занятия могут проходить по группам и индивидуально.

Контингент детского объединения. Комплектовать состав объединения первого года обучения следует из ребят 10 - 12 лет, второго года обучения - из ребят 11 - 13 лет, третьего года обучения – 12-15 лет. В составе первого года обучения в объединении должно быть не менее 15 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев воспитанников.

Заниматься в объединении могут, конечно, только хорошо физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам и

получить на каждого кружковца медицинскую справку - разрешение заниматься туризмом. Нужно так же получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий объединения и его участия во всех походах.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в объединение тем ребятам, которые дома и в школе не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное для ребят дело, способны радикально перестраивать характеры.

Программа рассчитана на четыре года обучения.

Содержание курса 1 год обучения

№	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Введение	Групповое	Беседа, рассказ	Видеофильмы по истории туризма, соревнованиях по туризму, походах	Компьютер	Собеседование
2.	Природа родного края и его история	Групповое	Беседа, наблюдение, рассказ	Географические и физические карты области, иллюстрации памятников истории,	Компьютер, Иллюстративный материал	Собеседование

				культуры области.		
3.	Подготовка похода	Групповое, Индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Географические и физические карты области, сборники документов по организации туристско-краеведческой работы		Анализ выполнения индивидуальных заданий
4.	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	Групповое, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Раздаточный материал, топографические карты	Туристское снаряжение для преодоления естественных препятствий	Анализ выполнения индивидуальных заданий
5.	Проведение походов	Групповое, индивидуальное	Практическая работа в походе	Маршрутная документация похода: маршрутный лист, карты, меню и т.д.	Туристское снаряжение для организации похода	Составление отчетов о походах
6.	Подведение итогов похода	Групповое	Беседа, приведение в порядок туристского снаряжения	Туристское снаряжение, канцелярские принадлежности, фото и видеоматериалы		Составление отчетов о походах
7.	Ориентирование по компасу	Групповое	Беседа, практические занятия	Карты (топографические, спортивные)	Компас, призмы, отметки	Мини соревнования
8.	Топографическая подготовка	Групповое	Беседа, практические занятия	Карты (топографические, спортивные)	Компас, призмы, отметки	Мини соревнования

9.	Спортивная подготовка туриста	Групповое, по командам, индивидуальное	Рассказ, тренировочные занятия	Оборудование спортивного зала: маты, канат, скамейки, обручи и т.д.	Эстафета	
10.	Туристское снаряжение	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа со снаряжением	Справочная литература, видеофильмы	Туристское снаряжение	Составление списков группового и личного снаряжения (каждый уч-ся), укладка снаряжения и рюкзака
11.	Туристский бивак	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа со снаряжением	Справочная литература, видеофильмы	Туристское снаряжение	Составление списков группового и личного снаряжения (каждый уч-ся), укладка снаряжения и рюкзака
12.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с предметами	Справочная литература, видеофильмы, атласы по теме	Медицинский инструментарий (шины, жгуты, бинты, марля и	Навыки оказания первой помощи при травмах

			первой (доврачебной помощи)	оказания первой доврачебной помощи	т.д.), компьютер	
--	--	--	-----------------------------	------------------------------------	------------------	--

2 год обучения

№	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Итоги летних походов	Групповое	Беседа, рассказ	Видеофильмы, фото походам	Компьютер	Собеседование
2.	Туризм в России	Групповое	Беседа, рассказ	Видеофильмы по истории туризма, соревнованиях по туризму, походах	Компьютер	Собеседование
3.	Краеведческая подготовка	Групповое, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Географические и физические карты области, иллюстрации памятников истории, культуры области.	Компьютер, Иллюстративный материал	Умение вести дневники наблюдения
4.	Топографическая подготовка и ориентирование	Групповое	Беседа, практические занятия	Карты (топографические, спортивные)	Компас, призмы, отметки	Мини соревнования

	в походах					
5.	Медицинская подготовка	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с инструментами, оборудованием первой (доврачебной) помощи	Справочная литература, видеофильмы, атласы по теме оказания первой доврачебной помощи	Медицинский инструментарий (шины, жгуты, бинты, марля и т.д.), компьютер	Навыки оказания первой помощи при травмах
6.	Туристское хозяйство	Групповое, по командам	Беседа, практические занятия	Раздаточный материал	Туристское снаряжение	Собеседование, отработка навыков
7.	Техника и тактика пешеходного туризма	Групповое	Практические занятия	Снаряжение туриста, оборудование дистанции по технике туризма		Мини соревнования
8.	Подготовка похода	Групповое, Индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Географические и физические карты области, сборники документов по организации туристско-краеведческой работы		Анализ выполнения индивидуальных заданий
9.	Проведение походов	Групповое, индивидуальное	Практическая работа в походе	Маршрутная документация похода: маршрутный лист, карты, меню и т.д.	Туристское снаряжение для организации похода	Составление отчетов о походах
10.	Подведение	Групповое	Беседа,	Туристское снаряжение,		Составление

	итогов похода		приведение в порядок туристского снаряжения	канцелярские принадлежности, фото и видеоматериалы	отчетов о походах
--	---------------	--	---	--	-------------------

3 год обучения

№	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Основы туристской подготовки	Групповое	Беседа, рассказ	Видеофильмы, фото походам. Нормативна документация по организации походов. Маршрутная документация похода: маршрутный лист, карты, меню и т.д.	Компьютер. Туристское снаряжение для организации похода: личное и групповое снаряжение, снаряжение для оборудования дистанций соревнований по пешеходному туризму	Собеседование, тестирование, закрепление навыков на мини соревнованиях
2.	Топография и ориентирование	Групповое	Беседа, практические	Карты (топографические,	Компас, призмы, отметки	Мини соревнования,

			занятия	спортивные)		топографические диктанты
3.	Краеведение	Групповое, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Географические и физические карты области, иллюстрации памятников истории, культуры области.	Компьютер, Иллюстративный материал	Умение вести дневники наблюдения
4.	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с инструментами, оборудованием первой (доврачебной) помощи	Справочная литература, видеофильмы, атласы по теме оказания первой доврачебной помощи	Медицинский инструментарий (шины, жгуты, бинты, марля и т.д.), компьютер	Навыки оказания первой помощи при травмах
5.	Общая и специальная физическая подготовка юного туриста	Групповое, по командам, индивидуальное	Рассказ, тренировочные занятия	Оборудование спортивного зала, спортивного городка: маты, канат, скамейки, обручи, полоса препятствий и т.д.		Овладение приемами, обеспечивающими безопасность при совершении физических упражнений

4 год обучения

№	Раздел	Форма	Приемы и	Методический и	Техническое	Формы
---	--------	-------	----------	----------------	-------------	-------

	программы	проведения занятий	методы организации учебно-воспитательного процесса	дидактический материал	оснащение	подведения итогов
1.	Туризм и экскурсии как средство воспитания	Групповое	Беседа, рассказ	Видеофильмы, фото походам. Нормативна документация по организации походов.	Компьютер. Туристское снаряжение для организации похода.	Собеседование
2.	Система организации туристской работы	Групповое, по командам	Беседа, практические занятия	Сборники нормативных документов, список литературы,	Компьютер	Составление и проверка плана заданий
3.	Туристские слеты и соревнования	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа со снаряжением	Справочная литература, видеофильмы	Туристское снаряжение	Мини соревнования
4.	Обзор руководящих документов, литературы по туризму	Групповое	Беседа	Специальная литература	Компьютер	Собеседование
5.	Права и обязанности	Групповое, по командам	Беседа, практические	Сборники нормативных документов, список литературы, правила		Собеседование

	младшего инструктора		занятия	проведения соревнований		
6.	Формы работы в детском туризме	Групповое	Беседа	Специальная литература	Компьютер	Собеседование
7.	Воспитательная работа инструктора	Групповое, по командам	Беседа, практические занятия	Сборники нормативных документов, список литературы	Компьютер	Составление и проверка плана заданий
8.	Подготовка младшего инструктора к занятиям	Групповое, по командам	Беседа, практические занятия	Сборники нормативных документов, список литературы	Компьютер	Составление и проверка плана заданий
9.	Виды туризма и их особенности	Групповое, по командам	Беседа	Иллюстративный материал, нормативные документы	Компьютер	Собеседование
10.	Подготовка, проведение и подведение итогов похода	Групповое, Индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Географические и физические карты области, сборники документов по организации туристско-краеведческой работы		Анализ выполнения индивидуальных заданий
11.	Снаряжение для похода 1 и 2 категории сложности	Групповое, индивидуальное	Беседа, выполнение заданий	Снаряжение туриста для совершения походов и/или	Закрепление навыков использования снаряжения	

				участия в соревнованиях по видам туризма		
12.	Питание в походе	Групповое, индивидуальное	Беседа, выполнение заданий (составление меню раскладки продуктов и т.д.)	Нормативные документы по организации питания туристов, раздаточный материал	Костровое оборудование	Собеседование
13.	Тактика похода	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Нормативные документы по организации походов, соревнований	Снаряжение для походов	Мини соревнования
14.	Естественные и искусственные препятствия, техника их преодоления	Групповое	Практические занятия	Снаряжение юного туриста, оборудование дистанции по видам туризма: стойки, планки и т.д.		Мини соревнования
15.	Характерные заболевания и травмы в походе, их профилактика и лечение	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с предметами первой (доврачебной помощи)	Справочная литература, видеофильмы, атласы по теме оказания первой доврачебной помощи	Медицинский инструментарий (шины, жгуты, бинты, марля и т.д.), компьютер	Навыки оказания первой помощи при травмах
16.	Расчет	Групповое,	Беседа,	Нормативные	Костровое	Собеседование

	продуктов питания	индивидуальное	выполнение заданий (составление меню раскладки продуктов и т.д.)	документы по организации питания туристов, раздаточный материал	оборудование	
17.	Основные условные топонимы	Групповое	Беседа, практические занятия	Карты (топографические, спортивные)	Компас, призмы, отметки	Мини соревнования
18.	Краеведческая работа в походе	Групповое, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Географические и физические карты области, иллюстрации памятников истории, культуры области, раздаточный материал	Компьютер, Иллюстративный материал	Умение вести дневники наблюдения
19.	Обработка ран, наложение повязок и шин	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с предметами первой (доврачебной помощи)	Справочная литература, видеофильмы, атласы по теме оказания первой доврачебной помощи	Медицинский инструментарий (шины, жгуты, бинты, марля и т.д.), компьютер	Навыки оказания первой помощи при травмах
20.	Техника преодоления препятствий и	Групповое, индивидуальное	Инструктаж, практические занятия	Сборники нормативных документов по	Снаряжение по видам туризма	Отработка навыков

	меры по обеспечению безопасности			технике туризма		
21.	Практические занятия на местности	Отработка практических навыков по видам туризма на местности				

Формы аттестации

По итогам обучения в образовательном объединении **обучающиеся должны знать:**

- вопросы формирования привычек здорового образа жизни,
- правила обеспечения безопасности походов и путешествий,
- основы медицинских знаний и правила оказания первой доврачебной помощи,
- возможности человеческого организма,
- правила дорожного движения.

На занятиях объединения, в походах, путешествиях, на экскурсиях юные туристы **должны научиться:**

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- умению одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;

- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
- фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- составлять технические описания маршрута;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы

