

«Рассмотрено»

Руководитель МО

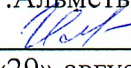
 / _____ /
Протокол № 1 от
« 24 » 08 2025

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

ГАОУ «Лицей № 1 им.М.К.Тагирова»

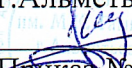
г.Альметьевск

 / А.М. Искандарова/
«29» августа 2025 г

«Утверждено»

Директор ГАОУ «Лицей №1
им.М.К.Тагирова»

г.Альметьевск

 /Р.М.Шакиров/

Приказ № 155

от «29» августа 2025 г

ОБРАЗОВАТЕЛЬНО- ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

кружка туристско-краеведческого направления

«Основы туризма»

Срок реализации 3 года (4-6 классы)

Государственное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей №1 им. М.К.Тагирова»
г. Альметьевск

Искандарова Альбина Миниясхатовна, педагог дополнительного образования

г.Альметьевск, 2025

Пояснительная записка

Введение туристической деятельности в образовательную систему школы обусловлено её специфическими возможностями в нравственном и физическом развитии школьника.

Туристическая деятельность позволяет обогащать жизненный опыт подростка, формировать представления и понятия об окружающем мире, развивать такие качества личности, как целеустремлённость, наблюдательность, умение преодолевать трудности, накапливать первоначальные знания, умения и навыки туризма, формировать в себе потребность в здоровом образе жизни.

Программа «Основы туризма» предназначена для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста (9 – 12 лет). Она рекомендована в помощь педагогам дополнительного образования, учителям начальной школы, организаторам туристско – краеведческой деятельности.

Образовательная программа органично обогащается и углубляется знаниями учебных дисциплин, таких как природоведение, география, биология, окружающий мир, история, валеология.

Срок реализации программы дополнительного образования – 3 года.

Разделы программы:

1. Основы туристической подготовки.
2. Ориентирование и топография.
3. Основы гигиены и доврачебная помощь.
4. Краеведение «Мы жители Татарстана».
5. Общая и специальная физическая подготовка.

Знания, умения и навыки основ туризма, полученные за первые два года обучения, значительно дополняются, углубляются и совершенствуются в заключительный третий год.

Особое место в программе «Основы туризма» занимает краеведческая работа. В каждом уголке России, в каждом городе, посёлке, селе есть свои природные особенности, специфические черты истории и культуры, составляющие то, что формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства. Помочь лучше узнать свой родной край, глубже познать особенности его природы, истории и культуры, понять их взаимосвязь – в этом заключается основной смысл организации краеведческой работы с детьми.

Большое место в программе занимает раздел «Туристическая техника». Программа предусматривает постепенный рост туристического мастерства учащихся. Воспитанники приобретают навыки преодоления естественных препятствий, навыки завязывания узлов, установки палатки и т.д.

Учащиеся приобщаются к коллективному труду, приобретают умение самостоятельно решать вопросы самообслуживания, оказания доврачебной помощи, организации туристического быта. Требования программы усложняются с каждым годом обучения.

Комплекс образовательных знаний по основам туризма включает переработанные на более ранний возраст рекомендованные программы по туризму, краеведению, ориентированию.

Адаптируя содержание программ к преподаванию в разном школьном возрасте, учитываются психологические и физиологические способности детей.

Цели и задачи:

1. Ориентация ребёнка в окружающем мире, осознание своего места в нём.
2. Развитие широкого кругозора и интеллекта учащегося.
3. Формирование образно – наглядного мышления, творческих способностей.
4. Формирование навыков взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.
5. Воспитание духовно – нравственного облика ребёнка на основе доброго, заботливого отношения к окружающей среде.
6. Воспитание любви и бережного отношения к природе.
7. Укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности.
8. Привитие первичных знаний, навыков и умений при адаптации в условиях природной среды.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Формы работы с детьми очень разнообразны. Главное, чтобы они были поняты, естественны и доступны им. Будь это экскурсии в лес или сочинение сказок о природе, викторины по краеведению или конкурс рисунков о родном городе. Все они должны быть эмоционально значимыми для ребёнка.

Формы проведения занятий по туристско – краеведческой деятельности:

1. Тематические прогулки (по школьному двору, микрорайону; вычерчивание маршрута, дорог и планов с использованием компаса). Прогулки на природу с целью наблюдений.
2. Туристический поход – выход в лес с развёртыванием лагеря (установка палатки, разведение костра с помощью взрослого (2-3 год обучения), приготовление пищи на костре, песни у костра (см. приложение №1).
3. Слёты – соревнования можно проводить как в помещении, так и на природе, внутри объединения. Ребята отстаивают звание туриста, демонстрируя полученные навыки и умения. Для проведения слёта создаётся судейская коллегия. По окончании мероприятий выявляются победители, которые становятся участниками городского слёта.
4. Экскурсии по родному краю; посещение музеев, библиотек, поездки в ближайшие населенные пункты и т.д. с целью получения новой информации.

Не менее важная часть туристско – краеведческой деятельности – подведение итогов (воспоминание о прогулке, походе, экскурсии). Его эмоциональное воздействие на детей ни чуть не меньше, чем само проведённое мероприятие.

Воспитанники составляют устные и письменные рассказы, проводят экскурсии по выставкам. Контроль знаний и навыков можно проводить в следующих формах:

Викторины

« Знаешь ли ты технику безопасности прогулок, походов?»

« Знаешь ли ты свой край?».

« Что берёт в поход турист?».

Театрализация

« Путешествие на волшебную поляну».

« Путешествие к сказочным героям».

« Встреча с настоящим туристом»

Программа имеет чёткое тематическое планирование, которое поможет педагогам и организаторам детского туристического движения организовать свою работу методически и организационно грамотно, профессионально и добиться положительного практического результата. Это – туристический слёт юных туристов!

(см. приложение № 2)

Приложение № 1

Допустимые нагрузки при организации похода с детьми младшего школьного возраста

<i>Основные показатели</i>	<i>Минимальная нагрузка</i>	<i>Максимальная нагрузка</i>
длительность, км	до 1,5 км	3,5 - 4 км
продолжительность, ч	до 1,5 ч	3,5 ч
время непрерывного движения, мин.	до 15 мин	25 мин
продолжительность промежуточного привала, мин.	около 10 мин	(иногда не проводятся)
вес рюкзака, кг	от 0,5 до 1 кг	1,5 - 2 кг

Приложение № 2

Почасовая разбивка учебного курса

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы программы</i>	<i>1 з.о.</i>	<i>2 з.о.</i>	<i>3 з.о.</i>
	Основы туристической подготовки	26	28	30
2.	Ориентирование и топография	12	14	16
3.	Основы гигиены и доврачебная помощь	10	8	8
4.	Краеведение «Мы жители Татарстана»	8	7	6
5.	Общая и специальная физическая подготовка	16	15	12
итого:		72	72	72

Содержание программы туристско-краеведческой деятельности

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Основы туристической подготовки.

Количество часов: 26

Теоретические - 10, практические -16

1.1. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Личное снаряжение, назначение вещей. Кружка, ложка, миска, нож. Групповое снаряжение. Все о рюкзаке, правила укладки рюкзака. Какой должна быть одежда и обувь туриста.

1.2. Правила туристят. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Правила поведения в лесу, навыки природопользования.

1.3. Начало туристической техники. Знакомство с узлами, различие их по рисунку, предназначение каждого узла. Знакомство с обвязкой, для чего она нужна. Рассказ о различных видах препятствий, показ рисунков.

Организация туристического быта. Техника преодоления препятствий (работа по подгруппам). Общественно- полезная работа в походе.

1.4 Организация туристического быта

1.5. Должности в туристическом походе

2. Топография и ориентирование.

Количество часов: 12

Теоретические – 4, практические - 8

3.1. Наша школа. Экскурсии по школе и окрестностям. Адрес школы. Знакомство с планом школы, для чего нужны планы помещений. Экскурсия по школе.

3.2 План, схема, условные обозначения. Определение топографии. Условные обозначения на плане, различия между рисунком и планом (схемой). Схематическое изображение класса. Путешествие по плану школы.

Знакомство с планом участка, условные обозначения предметов на участке.

Понятие о топографической карте. Определение топографии. Первоначальные понятия о топографии и топонимах для той или иной карты. Азбука карты.

3.3. Компас и его устройство. Основные направления на стороны горизонта С; Ю; З; В. Дополнительные стороны горизонта. Компас, его устройство, правила обращения.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Количество часов: 10

Теоретические – 4, практические – 6

2.1. Личная гигиена юного туриста. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение.

Гигиенические основы. Гигиена одежды и обуви. Гигиена тела.

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

2.2. Роль закаливания. Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание своего организма: умывание, обтирание, душ, купание.

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

2.3. Первая доврачебная помощь.

Оказание первой помощи при пищевых отравлениях. Помощь при мелких порезах и ссадинах.

4. Краеведение.

Количество часов: 8

Теоретические – 6, практические - 2

4.1. Животный мир родного края. Отряды животных (грызуны, копытные).

Отряд хищников. Способы их приспособления к среде обитания. Юные следопыты изучают следы. Чтение рассказов и сказок о животных

4.2. Растительный мир родного края. Этажи леса. Способы приспособления к среде обитания. Работа с наглядно- визуальным материалом. Работа с раздаточным материалом.

5. Общая физическая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

Количество часов: 16

Теоретические – 2, практические - 14

5.1. Строение организма, валеология. Краткие сведения о строении организма человека.

5.2. Строй, перестроение и построение. Направляющий и замыкающий в туристском строю. Соблюдения правила "Идти по слабейшему".

5.3. Развивающие упражнения. Упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Упражнения на развитие гибкости

5.4. Спортивные игры и развлечения.

5.5. Занятия на свежем воздухе. Общеразвивающие, закаливающие процедуры

5.6. Сдача нормативов по физ. подготовке

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Основы туристической подготовки.

Количество часов: 28

Теоретические - 3, практические -25

1.1. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Перечень личного снаряжения для трехдневного похода, требования к нему. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их преимущества и недостатки Походный ремонтный набор. Его состав и назначение.

Закрепление правил подгонки личного и группового снаряжения.

1.2. Туристические путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития. Виды туризма: пешеходный и лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида.

1.3. Туристическая техника.

Преодоление препятствий. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по пересеченной местности, через завалы, по заболоченной местности, по лесу разной проходимости. Техника преодоления горизонтального траверса, навесной переправы, переправы по бревну.

Виды страховки: самостраховка, командная страховка. Техника самостоятельного обвязывания.

Техника вязания узлов.

1.4. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность привалов в походе в зависимости от условий (погода, физическое состояние участников).

Выбор места для ночлега. Основные требования к нему.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Планирование лагеря.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с костром и заготовке дров.

Установка палатки. Правила поведения в палатке. Уборка лагеря перед уходом.

1.5. Должности в туристической группе.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру. Его обязанности.

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира, санитар, штурман и физорг.

Временные должности. Их обязанности.

1.6. Правила движения в походе.

Порядок движения группы на маршруте. Строй, темп, режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего.

Отработка движения колонной. Соблюдение правил безопасного движения.

1.7. Правила туристят. Разучивание туристских песен.

Разучивание туристских песен. Повторение правил туристят.

2. Топография и ориентирование.

Количество часов: 14

Теоретические – 4, практические - 12

2.1. Ориентирование по горизонту.

Ориентирование по горизонту. Азимутальное кольцо. Местные предметы, подразделение их на группы. Компас. Движение по азимуту. Градусное значение основных и дополнительных направлений.

Суточное движение солнца по небу. Определение направления по солнцу, по луне. Построение на бумаге заданных направлений. Поведение в случае потери ориентировки.

Что может служить ориентиром. Как правильно сориентировать карту.

2.2. Топография.

Определение спортивной карты. Понятие о местных предметах и знаках по спортивному ориентированию. Изучение топонимов по СО.

Масштаб.

Чтение легенды по спортивному ориентированию. Расшифровка и самостоятельное составление легенды.

2.3. Мир вокруг нас. Наш город

Работа с планом города. Обзорные прогулки. Практическая работа: найди где находится. Вычерчивание маршрута самостоятельно

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Количество часов: 8

Теоретические – 3, практические – 5

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание своего организма: умывание, обтирание, душ, купание.

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

4.2. Походная медицинская аптечка.

Состав медицинской аптечки. Ее хранение и транспортировка. Личная аптечка юного туриста. Индивидуальные лекарства.

Практическое занятие по формированию походной аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Первая помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Обработка ран. Практические занятия по наложению повязок.

4. Краеведение.

Количество часов: 7

Теоретические – 1, практические - 6

4.1. Родной край, его природные особенности.

Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие музеи. Экскурсии в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края.

4.2. Животный и растительный мир родного края.

Растительный мир родного края. Способы приспособления к среде обитания. Работа с наглядно-визуальным материалом. Чтение рассказов и сказок и «зеленом друге».

Животный мир. Способы приспособления к среде обитания. Работа с наглядно-визуальным материалом.

4.3. Красная Книга республики Татарстан.

Повторение темы первого года обучения. Показ и знакомство с новыми представителями растительного и животного мира. Пропаганда охраны флоры и фауны.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Количество часов: 15

Теоретические -2; практические – 13.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Самоконтроль: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления.

5.2. Строй, перестроение и построение.

Строй, колонна, шеренга. Практические занятия.

5.3. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка ее влияние на укрепление здоровья и работоспособности юных туристов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища и ног.

Упражнения с сопротивлением.

Сдача нормативов по физической подготовке.

5.4. Спортивные игры и развлечения.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры. Участие в спортивных мероприятиях.

5.5. Пропаганда физических упражнений.

Здоровый образ жизни. Влияние курения и наркомании на здоровье молодого организма. Встречи с наркологом.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

Легкая атлетика. Спортивные игры. Участие в спортивных мероприятиях РСЮТ. Совершение однодневных и многодневных походов.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской подготовки.

Количество часов: 30

Теоретические - 6, практические - 24

1.1. Групповое туристское снаряжение.

Требования к туристическому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка группового снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке.

Типы палаток. Палатки для зимних походов.

Ремонтный набор. Его состав и назначение.

Практические занятия

Подготовка личного и общественного снаряжения. Установка палатки.

1.2. Туристические путешествия, история развития туризма.

Роль туристических походов, путешествий и экскурсий в формировании характера человека. Воспитание патриотизма. История развития туризма в России.

Виды туризма: пешеходный и лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида.

1.3. Должности в туристической группе.

Повтор и закрепление материала за второй год обучения. Знакомство с новыми обязанностями постоянных должностей.

Временные должности. Их обязанности.

Заповеди и законы туристов.

1.4. Правила движения в походе.

Порядок движения группы на маршруте. Строй, темп, режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Техника движения по камням и скалам.

Дисциплина в походе – основа безопасности.

1.5. Туристическая техника.

Преодоление препятствий – работа над улучшением техники и тактики. Движение по пересеченной местности, через завалы, по заболоченной местности, по лесу разной проходимости. Техника преодоления горизонтального и вертикального траверса, навесной переправы, переправы по бревну.

Виды страховки: самостраховка, командная страховка. Техника самостоятельного обвязывания за КВ.

Техника вязания узлов – 8 узлов на время.

1.6. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность привалов в походе в зависимости от условий (погода, физическое состояние участников).

Выбор места для ночлега. Основные требования к нему.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Планирование лагеря. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки и дров. Предохранение их от намокания.

2. Топография и ориентирование.

Количество часов: 16

Теоретические – 6, практические - 10

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты.

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Техника измерения углов и др. расстояний. Что такое временный масштаб.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования.

Практические занятия.

Выполнение маршрутной глазомерной съемки. Чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности.

3. Краеведение.

Количество часов: 6

Теоретические – 1, практические – 5

3.1. Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов.

Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Изучение территорий для проведения многодневных походов.

Исследовательская работа: настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные и др. памятные места.

3.2. *Общественно полезная работа (ОПР) в путешествии, охрана природы и памятников культуры.*

Практические занятия.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий, определение на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.

3.3. *Изучение района путешествия.*

Изучение района похода в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и конечной точкам маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия.

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решение вопросов снабжения продуктами, организации подъезда, ночлегов в населенных пунктах.

3. *Основы гигиены и первая доврачебная помощь.*

Количество часов: 8

Теоретические – 1, практические – 7

3.1. *Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.*

Походный травматизм. Заболевания в походе. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Определение травмы. Практическое оказание помощи.

3.2. *Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.*

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание своего организма: умывание, обтирание, душ, купание.

3.3. *Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

3.4. *Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.*

Практические занятия.

Отработка на местности приемов оказания первой медицинской помощи, изготовление транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности.

4. *Общая и специальная физическая подготовка.*

Количество часов: 12

Теоретические -1; практические – 11

5.1. *Общая физическая подготовка.*

Всесторонняя физическая подготовка ее влияние на укрепление здоровья и работоспособности юных туристов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц туловища и ног.

Силовые упражнения.

Упражнения с сопротивлением.

Сдача нормативов по физической подготовке.

5.2. *Специальная физическая подготовка.*

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для СФП.

Ориентирование: измерение расстояний на местности во время бега по тропам, дорогам, по лесу различной проходимости, скалам различной крутизны.

Бег в «мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры.

Выбор пути и движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону с средней и высокой точки. Торможение «плугом» и «полуплугом». Меры страховки и самозадержания.

Туристическая техника: преодоление препятствий с самонаведением.

5.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Практические занятия.

Отработка на местности планирование маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Прохождение маршрута без специального снаряжения.

5.4. Способы добычи пищи и воды.

Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения. Способы добычи и очистки воды.

5.5. Сдача нормативов по физической подготовке.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Туристская подготовка.

Количество часов: 60

Теоретические - 7, практические - 53

1.1. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения. Ремонт снаряжения.

1.2. Нормативные документы по туризму.

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.

Разрядные требования по спортивному туризму (СТ), туристскому многоборью (ТМ), спортивному ориентированию (СО).

1.3. Движение в ночное время.

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ногами, запрещение освещать лицо и т.д.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей, звуковых ориентиров и населенных пунктов.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего, периодические переключки всего состава. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка.

Практическое занятие.

Совершение ночных переходов.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Практические занятия.

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.5. Подведение итогов туристского путешествия.

Практические занятия.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий.

Практические занятия.

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство группы каждым участником)

**Учебно-тематический план
туристско–краеведческой деятельности
1 год обучения**

Тема	Количество часов		
	всего	Теор.	Прак.
1. Основы туристической подготовки.	26	10	16
1.1. Личное и групповое снаряжение	3	1	2
1.2. Правила туристят.	4	2	2
1.3. Начало туристической техники	8	4	4
1.4. Организация туристического быта.	2	2	-
1.5. Должности в туристической группе.	5	1	4
1.6. Мини поход.	4	-	4
2. Ориентирование и топография.	12	4	8
2.1. Наша школа. Экскурсии по школе и окрестностям.	3	1	2
2.2. План, схема, условные обозначения. Определение топографии.	5	1	4
3.3. Компас и его устройство.	4	2	2
3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	10	4	6
3.1. Личная гигиена юного туриста.	1	1	-
3.2. Роль закаливания.	2	2	-
3.3. Первая доврачебная помощь.	7	1	6
4. Краеведение.	8	6	2
4.1. Животный мир родного края.	4	3	1
4.2. Растительный мир родного края.	4	3	1
5. ОФП и СФП	16	2	14
5.1. Строение организма, валеология.	2	2	-
5.2. Строй, перестроение и построение.	2	-	2
5.3. Развивающие упражнения.	6	-	6
5.4. Спортивные игры и развлечения.	3	-	3
5.5. Занятия на свежем воздухе.	2	-	2
5.6. Сдача нормативов по физ. подготовке	1	-	1
ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:	72	26	46

К концу первого года обучения юный турист:

Знает:	Умеет:
• правила соблюдения личной гигиены; • назначение вещей, предназначенных для туристических походов; • правила туристят; • правила природопользования; • основные стороны горизонта; • кодекс туриста.	• ухаживать за обувью и одеждой • уложить рюкзак; • завязывать четыре узла (с контрольными); • преодолевать препятствия по кочкам, через завал и преодоление препятствия "маятником"; • убрать место привала, выполняя девизы туристят "Сорят другие - уберем мы", "После нас чище, чем до нас". • читать простейшую топографическую карту; • схематически изображать любое помещение; • оказывать первую доврачебную помощь при несложных травмах (порезы, царапины)