

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
Педагогического совета
от «05» сентября 2019г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДДТ
Н.В.Корниенко
«08» сентября 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Пешеходный туризм»

Уровень программы: **базовый**

Срок реализации программы: **1 год (144 часа)**

Возрастная категория: **от 12 до 16 лет**

Вид программы: **модифицированная**

Составители:
Капустян Алексей Владимирович,
Лавриков Николай Николаевич
педагоги дополнительного
образования

с. Успенское 2019 год

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, изучению Родного края и любви к малой родине, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» относится к **туристско-краеведческой направленности**.

Новизна программы в том, что она предусматривает: физическое развитие и оздоровление детей посредством занятий туризмом; воспитание волевых качеств (участие в соревнованиях, конкурсах, исследовательском проекте); воспитание чувства патриотизма, любви к родному краю, району, населенному пункту (изучение истории, географии); формирование коллективизма, чувства психологического комфорта; воспитание социальной активности на основе бережного отношения к историческому и культурному достоянию нашего народа.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число учащихся, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение интересного досуга в свободное от учебы время, приобретение коммуникативных навыков, социализация подростков и др.).

Педагогическая целесообразность в том, что занятия туризмом сочетают в себе активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, кубановедением, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Адресат программы На обучение принимаются учащиеся в возрасте от 12 до 16 лет, имеющие допуск врача и проявляющие интерес к занятиям туристической деятельностью.

Занятия могут проводиться, как в разновозрастных так и разновозрастных группах.

Для ребят любого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. Наполняемость группы от 12 до 15 человек.

Уровень программы Данная программа является программой базового уровня. Рассчитана на 1 год обучения. Срок обучения 144 часа.

Форма обучения - очная

Режим занятий – занятия проводятся в соответствии с расписанием. Всего в неделю 4 учебных часа, продолжительность учебного часа 40 минут. Возможны варианты:

- два раза в неделю по два учебных часа;
- один раз в неделю 4 учебных часа.

При проведении однодневного похода возможно увеличение недельной нагрузки до 8 учебных часов за счет часов следующей недели.

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальным учебным планом. Занятия проводятся в разновозрастных или разновозрастных группах постоянного состава.

В учебном процессе активно используются игровая, соревновательная форма, которая даёт возможность учащимся разного возраста, а также индивидуально проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, социальная адаптация путем приобщения к пешеходному туризму: овладение набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участие в туристских походах, соблюдение элементарных правил санитарии, личной гигиены и безопасных жизнедеятельности и туризма.

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих **задач:**
Образовательные:

- формирование системы знаний, необходимых участнику туристического похода;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации.
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

Личностные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе.

Метапредметные:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела темы.	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Вводное занятие. Общие сведения о туризме. Техника безопасности.	2	2		беседа
II	Основы туристской подготовки.	26	10	16	Практические задания, соревнования
III.	Топография и ориентирование.	26	4	22	Опрос, диктант, соревнования
IV.	Общая физическая и специальная подготовка	34	4	30	Соревнования
V.	Краеведение.	6	4	2	Реферат, сообщение
VI.	Техника и тактика туризма	30	6	24	Соревнования
VII.	Основы выживания и первая доврачебная подготовка.	12	2	10	Опрос
VIII.	Участие в туристических мероприятиях.	6		6	
IX	Итоговое занятие.	2		2	Зачет
	Итого	144	32	112	

Содержание учебного плана

I. Вводное занятие. Общие сведения о туризме. Техника безопасности

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники. Виды туризма, характеристика каждого вида. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Центры, станции туризма - основные звенья проведения массовой туристской работы в России. Задачи и план работы кружкового объединения.

Знать: основные сведения о туризме; виды туризма и характеристику каждого вида; задачи и план работы объединения; законы, правила, нормы и традиции туризма.

II. Основы туристской подготовки

Понятие о личном и групповом снаряжении.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Установка палатки. Размещение в ней вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Уход за групповым снаряжением. Способы сушки снаряжения. Подготовка и ремонт снаряжения. Уход за снаряжением. Меры безопасности при сушке снаряжения. Состав и назначение ремонтного набора.

Костровое хозяйство: топоры, пилы, рукавицы, половники, их упаковка и переноска. Ремонтный набор: состав и назначение.

Практическая работа: Составление списка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения. Установка и свертывание палатки. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Уход за снаряжением.

Знать: требования к туристскому снаряжению; перечень личного и группового снаряжения; порядок ухода за снаряжением; порядок установки палаток различных типов; правила поведения в палатке, способы сушки снаряжения; меры безопасности при сушке снаряжения; состав ремонтного набора.

Уметь: составить перечень личного и группового снаряжения для однодневного и многодневного походов; правильно установить палатку и разместить в ней вещи; предохранить палатку от промокания, просушить своё снаряжение, исключив его порчу; составить перечень набора; производить ремонт снаряжения.

Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места. Требования к месту привала и бивака с учетом природного окружения: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.), комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама), планирование, размещение лагеря, выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды, умывания, мытья посуды, туалетов, мусорных ям. Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Аварийный бивак: определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности.

Поведение человека в экстремальной ситуации. Практика: анализ экстремальной ситуации. План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.

Различные типы костров и их назначение. Требования к выбору места для костра. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Меры безопасности.

Уметь: выбрать место для костра; заготовить дрова; разводить костры в любых условиях погоды; подвесить котлы для приготовления пищи.

Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).

2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брам-шкотовый).

3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка).

4. Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций).

Практические занятия по отработке навыков вязки узлов.

Знать: деление узлов на группы по назначению.

Уметь: вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брам-шкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник-восьмерка, булинь.

Практическая работа. Вязка узлов.

Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района путешествия. Порядок комплектования группы. Составление плана подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Основные требования к участникам похода. Последовательность подготовки к походу.

Знать: требования к участникам группы; последовательность подготовки к походу; цели и задачи походов.

Туристские должности и обязанности. Должности постоянные и временные. Командир группы, его обязанности, контроль за выполнением заданий, поддержание микроклимата в группе. Завхоз, его обязанности. Заместитель командира по снаряжению, штурман, краевед, санитар, ремонтный мастер, ответственный за отчет. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности.

Правила движения в походе. Режим движения. Туристский строй - элемент организованности и фактор безопасности. Порядок построения участников группы в колонне (цепочке). Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Нормы переходов, средняя скорость движения. Режим ходового дня. Темп движения: нормальный темп движения (ориентирован на самого слабого в группе), его изменение в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от группы, почвы рельефа, погоды и др. условий. Водно-солевой режим. Правила движения по дорогам, тропам.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные для мальчиков и девочек, разгрузка заболевшего товарища, типичные ошибки при укладке рюкзака его деформация при переноске.

Знать: основные правила движения группы на маршруте. Порядок построения, режим движения и отдыха.

Уметь: соблюдать правила движения, режим движения, водно-солевой режим; двигаться по дорогам и тропам в составе группы.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе (слабая дисциплина, изменение состава группы или маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы и т. д.). Психологическая совместимость в

туристской группе, сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода.

Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улицах, в помещении. Правила поведения при поездках групп на транспорте. При посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности при движении по дорогам. Меры безопасности при прохождении трудных и опасных участков маршрута, при обнаружении взрывоопасных предметов. Правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте, взаимоотношения с местным населением.

Знать: Меры безопасности на транспорте; правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте.

Уметь: производить страховку участников и самостраховку при преодолении опасных участков маршрута.

Питание в походе. Значение, режим, особенности организации питания туристов в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды и приготовление пищи на костре. Организация питания в 2-3 дневном походе: фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре. Весовые и калорийные суточные нормы. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Особенности приготовления пищи на костре. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.

Практическое занятие. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

Знать: основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принцип составления меню и списка продуктов.

Уметь: составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

Подведение итогов похода. Порядок подведения итогов похода. Обсуждение итогов, отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, маршрутной ленты. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетные выставки по итогам походов.

III. Топография и ориентирование

Понятие о топографии и картографии. Способы изображения земной поверхности. Роль топографии в народном хозяйстве и обороне государства. Определение топографии и топографических карт. Значение топокарт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Знать: содержание топокарты и её значение для туристов.

Карта и план: различия и сходства.

Условные обозначения топографических карт. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Масштабные и внесмасштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения; населенные пункты, строения; гидрография; растительность; рельеф; пояснительные). Топографический диктант. Рисование топонимов.

Знать: виды и деление топонимов по группам.

Уметь: читать и определять значение топонимов.

Масштаб карты. Понятие о масштабе карты, рамочное оформление карты. Определение масштаба. Практическое занятие. Чтение карт различного масштаба. Топографический диктант, упражнения. Измерения расстояний на карте.

Уметь: читать карту, измерять расстояния на карте.

Компас. Азимут и движение по нему. Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам света. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо (“Роза направлений”). Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) магнитный. Порядок определения истинного азимута по карте и его отличие от простого угла (чертеж). Измерение азимута транспортиром, компасом. Магнитное склонение.

Практическое занятие. Измерение и построение углов (направлений по карте). Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром).

Знать: основные направления на стороны горизонта; понятие об азимуте.

Уметь: измерить и построить азимут.

Способы ориентирования. Понятие ориентирования на местности. Способы ориентирования. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения.

Ориентирование с помощью карты, с компасом и без него. Ориентирование по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

Определение сторон горизонта по местным предметам. Суточное движение солнца по небосводу. Полярная звезда, ее местонахождение. Приблизженное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Использование схем маршрутов, крок. Движение по легенде.

Знать: Способы ориентирования. Виды ориентиров.

Уметь: измерить и построить азимут.

Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентирования.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы в случае потери им ориентировки.

Практические занятия. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута. Упражнения по определению азимута на предмет (ориентир). Движение по заданному азимуту, обход препятствий. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точек стояния на топокарте. Имитация ситуации потери ориентировки.

Знать: понятие ориентирования и способы ориентирования; действия в случае потери ориентировки.

Уметь: ориентироваться на местности, определить ориентиры движения, точку стояния на карте, сохранять общее направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

Способы определения расстояния по карте и на местности. Определение расстояний: глазомерно, по времени, по пройденным ориентирам, парными шагами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномёры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты.

Знать: способы определения расстояния по карте и на местности.

Уметь: определять расстояния: глазомерно, по времени, по пройденным ориентирам, парными шагами.

Понятие о рельефе. Рельеф местности. Основные формы рельефа. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Типы рельефа: равнинный, мелкосопочный, пойменный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути.

Знать: основные формы рельефа, его влияние на выбор пути.

Уметь: определять рельеф местности.

Составление карты-схемы маршрута. Маршрутная глазомерная съёмка.

Составление карты-схемы тренировочного маршрута.

Маршрутная глазомерная съёмка, методы съёмки в походе. Основы топографической съёмки местности.

Знать: технологию составления карты-схемы маршрута.

Уметь: составлять карту-схему тренировочного маршрута.

Итоговые занятия. Зачётные соревнования по определению уровня туристических навыков и спортивному ориентированию.

IV. Общая физическая и специальная подготовка

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов кровообращения под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание 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 «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировка. Дневник самоконтроля.

Общая физическая подготовка.

Развитие выносливости Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой на дистанции от 1 до 5 км. Бег в гору. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Развитие скоростных качеств Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой на дистанции от 1 до 5 км. Бег в гору. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Развитие силы Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол и т. д.). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопками. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Развитие ловкости Прыжки в длину. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня” и “козла”. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в

заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т. д.

Развитие гибкости Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, “полушпагат”, “шпагат”. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Размахивание руками и ногами, расслабление мышц на взмахе вперед, назад в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Преодоление полосы препятствий Упражнения для отработки туристской техники движения и преодоления естественных препятствий.

Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование различных средств для воспитания специальной выносливости. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Уметь: выполнять упражнения на развитие всех физических и специальных качеств, необходимых туристу. Ознакомление с нормативами ВФСК «ГТО».

V. Краеведение

Природные и экономические особенности родного края. Общегеографическая характеристика Краснодарского края. Территория и границы. Рельеф. Погода и климат, их влияние на возможность занятий туризмом. Полезные ископаемые.

Подземные воды. Реки и озера. Как образуются подземные воды, их значение в жизни края. Происхождение и образование рек и озер. Причины различия в густоте речной сети. Питание рек и озер. Разливы и время замерзания рек и озер. Направления течения рек. Главные и крупные реки и озера Краснодарского края.

Почвы. Растительный и животный мир Краснодарского края. Строение и плодородие почв. Богатство и разнообразие растительного и животного мира. Охраняемые законом памятники живой природы: заповедники, заказники. Практическое занятие. Знакомство с картой Успенского района. “Путешествия по карте”. Проведение краеведческих викторин.

Знать: общегеографические характеристики Успенского района и природные особенности.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Достопримечательности Успенского района.

Изучение района путешествия. Сбор краеведческих сведений 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.

Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников.

Понятие об экологии. Воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её охране и воспроизведению. Смысл экологической культуры - уважение к законам живой природы, умение соотносить с ними своё поведение и хозяйственную деятельность. Выявление положительных и отрицательных фактов воздействия человека на природу в ходе изучения литературы, путем изучения народных традиций взаимоотношения человека и природы.

Проведение работ по благоустройству мест массовых посещений, туристских бивуаков, родников в условиях похода. Определение мест потенциально опасных для стоянок (нарушение экологии, близость сельскохозяйственных работ, производства). Правила поведения вблизи мест, представляющих опасность.

Охрана природы. Заповеди для юного туриста по охране природы. Природоохранный кодекс туриста.

Знать: смысл экологической культуры; правила, заповеди по охране природы.

VI. Техника и тактика туризма

Движение на маршруте: техника движения через заросли, кусты, заболоченные участки, по сыпучему и скальному грунту, по открытому пространству.

Прохождение болота по кочкам, с помощью жердей.

Переправы: вброд, без веревки, с помощью веревки, вплавь. Переправа на параллельных веревках. Навесная переправа. Переправа по бревну. «Маятник».

Преодоление трудного рельефа. Движение по склону (пологому, крутому, обрывистому, травянистому, каменистому, снежному, ледовому).

Траверс склона. Спуски и подъемы.

Техника безопасности. Командная страховка. Самостраховка.

Знать: общие характеристики естественных препятствий; способы их преодоления; меры безопасности.

Уметь: преодолевать несложные естественные препятствия; переправляться через водные препятствия и заболоченные участки по бревну, жердям, кочкам.

VII. Основы выживания и первая доврачебная подготовка

Понятие об экстремальных ситуациях, их разновидности.

Автономное существование в природных условиях. Изготовление укрытий. Добывание воды. Поиск продуктов.

Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.

Практическое занятие. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

Знать: состав походной аптечки, назначение и дозировку препаратов; правила хранения и транспортировки аптечки.

Уметь: сформировать аптечку, упаковать препараты, обеспечив их сохранность; правильно применять и использовать препараты.

Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Закаливание организма - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Водные процедуры: умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Закаливание воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Меры по профилактике характерных для пешеходного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.).

Практическое занятие. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Освоение приёмов массажа.

Знать: гигиенические требования при занятиях туризмом; сущность и способы закаливания; меры профилактики заболеваний.

Уметь: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнить комплекс упражнений утренней зарядки; основные приёмы массажа.

Психологический климат в группе. Психологическая характеристика участников похода (группы). Эмоции и адреналин. Коммуникативные качества личности, приобретение уверенности в себе и ответственности за порученное дело перед коллективом, общение на уровне приобретенных знаний, стремление работать творчески.

Групповой тренинг. Круглый стол.

Основные приемы оказания первой медицинской помощи. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых, змей. Пищевые отравления. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Практическое занятие. Освоение способов перевязывания ран, наложения жгута. Обработка ран. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему при пищевых отравлениях.

Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы. Признаки. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных предметов. Правила снятия одежды.

Потертости, мозоли. Опрелости. Меры по предотвращению потертостей, мозолей, опрелостей. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.

Практическое занятие. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приёмов искусственного дыхания.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при рассмотренных заболеваниях и травмах. Профилактика пищевых отравлений, потертостей, мозолей. Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов.

Уметь: определить травму или поставить диагноз; оказать первую доврачебную помощь; произвести остановку кровотечения, наложение шин, искусственное дыхание.

Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки пострадавшего. Обездвиживание пострадавшего подручными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Порядок изготовления носилок из шестов.

Знать: способы транспортировки пострадавшего; порядок изготовления носилок и положение пострадавшего при транспортировке.

Уметь: выбрать способ транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие. Разучивание различных способов транспортировки и обездвиживания пострадавшего; изготовление носилок и волокуш.

VIII. Участие в туристических мероприятиях

Участие в краевых и муниципальных туристических мероприятиях: соревнованиях, походах, турслетах, соревнованиях и др.

IX. Итоговое занятие

Итоговое занятие в форме итогового .

Планируемые результаты

Предметные результаты:

К концу обучения предполагается, что учащиеся будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения;
- основные требования к месту привала и бивака;
- основные типы костров и их назначение;
- принцип составления меню и списка продуктов;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
- план и карта, ориентирование с использованием линейных ориентиров;
- условные знаки, используемые на планах и картах;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи при мозолях, обморожениях, тепловых и солнечных ударах.

К концу обучения предполагается, что дети будут уметь:

- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий;
- правильно укладывать рюкзак;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костер с помощью спичек;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов;
- приготовить простую еду на костре;
- «читать» спортивную карту, ориентироваться с использованием линейных ориентиров;
- ориентироваться с помощью компаса и по местным признакам;
- определять расстояния по картам различного масштаба;
- участвовать в составлении отчетов о походе;
- оказывать первую помощь пострадавшему

Личностные результаты:

Воспитание тактичности и культуры общения. Опрятность, самостоятельность, самообслуживание, инициативность. Стремление к ЗОЖ. Умение организовать досуг. Забота о младших и слабых. Знание личных гигиенических навыков.

Метапредметные результаты:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии и физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Календарно-учебный график

Для реализации содержания данного учебного модуля для каждой учебной группы пишется свой календарный учебный график по представленной ниже форме:

№ п/п	Тема занятия	Дата		Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля
		план	факт			

В ходе реализации учебного модуля педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки со стороны педагога.

Примерный календарный учебный график (Приложение № 1).

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, участием в соревнованиях и тематических занятий. В основном это осуществляется на практических занятиях. Теоретические занятия проводятся в классном помещении. Практические занятия – в спортивном зале.

Перечень оборудования: группового туристского снаряжения и оборудования необходимого для реализации программы занятий объединения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во единиц
1	Палатка туристская (в комплекте);	На группу
2	Тент для кухни;	1
3	Топор в чехле;	2
4	Пила в чехле;	1
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.);	1 компл.
6	Каны (котлы) туристские;	3 шт.
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в термоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов);	1 компл.
8	Аптечка медицинская в упаковке;	комплект
9	Ремонтный набор в упаковке;	комплект
10	Саперная лопатка;	1
11	Саперная лопатка;	комплект
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты);	10 шт.
12	Репшнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм);	1
13	Тетрадь описания пути движения;	1
14	Фотоаппарат;	1
15	Видео;	1
16	Цветные карандаши, набор фломастеров.	

Рекомендуемый перечень

Личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзачок для походов выходного дня;
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80;
3. Коврик туристский;
4. Спальник одеяло.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве;
6. Обувь спортивная;
7. Сапоги резиновые;
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра);
9. Головной убор (легкий и теплый);
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм);
11. Спортивный тренировочный костюм;
12. Свитер шерстяной;
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной);
14. Блокнот и ручка;
15. Накидка от дождя;
16. Рубашка с длинным рукавом;
17. Носки шерстяные;
18. Перчатки (зимой);

Кадровое обеспечение: для реализации программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в физкультурной и туристско-краеведческой области, знающий специфику организации дополнительного

образования, имеющие практические навыки в сфере организации туристических походов.

Информационное обеспечение:

ПЕРЕЧЕНЬ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ.

При подготовке к занятиям рекомендую использовать электронные ресурсы учебного назначения:

1. Программные продукты;
2. Мультимедийные продукты (интерактивные плакаты, презентации, тесты, кроссворды, игры...);
3. Логические игры;
4. Тестовые задания;
5. Ресурсы Интернет;
6. Электронные энциклопедии.

Полноценное использование средств ИКТ на занятии достигается при включении в содержание работы со следующими ресурсами: использование документов MS Word или MS Excel; показ презентаций MS PowerPoint (для объяснения материала) использование документов, подготовленных с помощью программного обеспечения для выполнения практических заданий, тестов.

Формы аттестации

Промежуточный текущий контроль: Умение адекватно обобщать и анализировать, воспринимать устную информацию, самостоятельно выполнять практическую часть в виде выполнения заданий

Промежуточный тематический контроль: Знание теоретической и практической части программы, умение безопасно работать в команде.

Итоговый контроль: Умение показывать творческий потенциал, применить свои знания в соревновательных моментах, сдать итоговый зачет в виде ответов на вопросы и выполнения практической работы по всем разделам программы.

Оценочный материал

При проверке усвоения материала используется индикаторная система оценки знаний, умений, навыков по трем уровням: низкий, средний, высокий.

Зачетный поход (протяженностью 5-25 километров) либо соревнования, которые помогут оценить освоение ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Тестирование таких элементов туристской техники, как:

- установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость;
- разведение костра в различных погодных условиях;

- ориентирование по карте, компасу и звездам;
- определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу.

Целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. А для того, чтобы воспитанники имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Краеведение», ознакомить учащихся с туристическими маршрутами Успенского района. Важно, чтобы учащиеся самостоятельно подготовили сообщения о выбранных местах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала.

Для оценки общей физической подготовки используются нормативные требования ВФСК «ГТО» согласно каждой возрастной категории детей.

Методические материалы

1. Методическая разработка «Оздоровительная функция самодеятельного туризма».
2. Методические рекомендации для судей и участников соревнований.
3. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену.
4. Методическая разработка занятия «Подготовка к походу».
5. Методическая разработка занятия «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра».
6. Рекомендуемые экскурсии Успенского района.
7. Маршруты ст. Державное х. Западный с. Новенькое (в разработке).
8. Научно-исследовательская работы учащихся.
9. Разработка занятия «Мама, папа и я – туристская семья»
10. Видеofilмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика и др.

При реализации данной программы педагог может использовать различные *технологии обучения*, применяемые современной педагогикой и переработанные в соответствии со спецификой программы. При этом необходимо учитывать следующие важные аспекты педагогического процесса.

1. Содержание программ составлено с учетом принципов цикличности проведения оздоровительно-познавательной, спортивной и туристской деятельности, использования системы и развития творческой самодеятельности участников объединения.
2. Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий учащихся дополнял и закреплял рассказ педагога.

3. При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую работу самих занимающихся.
4. Для создания дружного, сплоченного коллектива, хорошо проводить «Посиделки» с проведением психологических и развивающих игр.
5. При изучении различных тем программы, для лучшего усвоения материала, рекомендуется посещение музеев, спортивных клубов, организаций, связанных с учебно-воспитательной деятельностью объединения; привлечение к занятиям ребят, ранее занимавшихся в объединении.

Программа предусматривает *формы организации учебных занятий* в виде бесед, лекций, конференций, круглого стола. Практические занятия проводятся как в помещении, так и на открытой местности в населенном пункте и за его пределами. При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 8 часов.

Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)

Список литературы

для преподавателя

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
3. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
4. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. ,ЦДЮТур, 1997.
5. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
7. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
8. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982, 2001.

9. Программы: Разработки: Рекомендации: «Спортивно-прикладной туризм» 8-9 класс г. Волгоград изд. Учитель 2009 г. сост. В. А. Шкенёв
10. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
11. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
12. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
13. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
14. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
15. Типовая программа Министерства образования РФ для системы дополнительного образования «Юные инструктора туризма».
16. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

для учащихся

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайСЮТур, 1999.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Энциклопедия туриста. М., 1993.

Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Дата		Кол-во часов	Форма занятия	Форма Контроля
		план	факт			
I	<i>Вводное занятие. Общие сведения о туризме. Техника безопасности.</i>			2	Лекция - беседа	Беседа
II	Основы туристской подготовки.			26		практические занятия, соревнования
1	Личное и групповое снаряжение.			2	Лекция – беседа	
2	Установка и свертывание палатки. Ремонт снаряжения.			2	Практическое занятие	
3	Составление списка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака.			2	Практическое занятие	
4	Привалы и ночлеги. Требования к биваку.			2	Практическое занятие	
5	Типы костров. Меры безопасности при разведении костров.			2	Практическое занятие	
6	Туристические узлы.			2	Мастер-класс	
7	Практические занятия по отработке навыков вязки узлов.			2	Практическое занятие	
8	Подготовка к походу, путешествию.			2	Практическое занятие	
9	Туристские должности и обязанности. Правила движения в походе.			2	Практическое занятие	
10	Техника безопасности при проведении			2	Практическое занятие	

	туристских походов, занятий.					
11	Причины возникновения аварийных ситуаций в походах и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.			2	Лекция	
12	Организация питания в походе.			2	Практическое занятие	
13	Подведение итогов похода, экскурсии			2	Практическое занятие	
III.	Топография и ориентирование.			26		опрос, диктант, соревнования
1	Понятие о топографии и картографии.			2	Лекция-беседа	
2	Карта и план: различия и сходства			2	Практическое занятие	
3	Определение топографии и топографических карт.			2	Лекция - беседа	
4	Условные обозначения топографических карт.			2	Практическое занятие	
5	Масштаб карты.			2	Практическое занятие	
6	Компас. Азимут и движение по нему.			2	Практическое занятие	
7	Способы ориентирования.			2	Практическое занятие	

8	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентирования.			2	Практическое занятие	
9	Способы определения расстояния по карте и на местности.			2	Практическое занятие	
10	Понятие о рельефе.			2	Практическое занятие	
11	Составление карты-схемы маршрута. Маршрутная глазомерная съемка.			2	Практическое занятие	
12	Зачетные соревнования по туристическим навыкам			2	Соревнования	
13	Зачетные соревнования по ориентированию			2	Соревнования	
IV.	Общая физическая и специальная подготовка			34		Соревнования
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.			2	Лекция - беседа	
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.			2	Лекция - беседа	
3	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции от 1 до 5 метров.			2	Тренировка	

4	Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега.			2	Тренировка	
5	Передвижение с чередованием ходьбы и бега.			2	Тренировка	
6	Развитие скоростных качеств. Бег с высокого и низкого старта.			2	Тренировка	
7	Развитие скоростных качеств. Бег с внезапной сменой направлений.			2	Тренировка	
8	Развитие скоростных качеств. Быстрые приседания и вставания.			2	Тренировка	
9	Развитие силы. Упражнения для рук и ног.			2	Тренировка	
10	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.			2	Тренировка	
11	Разучивание комплекса упражнений на развитие ловкости.			2	Тренировка	
12	Спортивные игры на развитие ловкости.			2	Тренировка	
13	Комплекс упражнений для развития гибкости.			2	Тренировка	
14	Выполнение упражнений на развитие всех физических и			2	Тренировка	

	специальных качеств, необходимых туристам.					
15	Преодоление полосы препятствий .			2	Соревнования	
16	Специальная подготовка. Упражнения для отработки техники движения.			2	Тренировка	
17	Специальные упражнения для отработки преодоления естественных препятствий.			2	Тренировка	
V.	Краеведение.			6		реферат, сообщение
1	Природные и экономические особенности родного края.			2	Лекция - беседа	
2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.			2	Сообщения учащихся	
3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников.			2	Практические занятия	
VI.	Техника и тактика туризма			30		Соревнование
1	Движение на маршруте.			2	Мастер-класс	
2	Правила движения по дорогам и тропам.			2	Практическое занятие	

3	Прохождение болота по кочкам, с помощью жердей.			2	Практическое занятие	
4	Переправы.			2	Мастер-класс	
5	Вброд, без веревки, с помощью веревки, вплавь			2	Практическое занятие	
6	Переправа на параллельных веревках.			2	Практическое занятие	
7	Навесная переправа.			2	Практическое занятие	
8	Преодоление трудного рельефа.			2	Лекция - беседа	
9	Траверс склона.			2	Практическое занятие	
10	Спуски и подъемы.			2	Практическое занятие	
11	Техника безопасности, командная страховка.			2	Практическое занятие	
12	Самостраховка.			2	Практическое занятие	
13	Туристические состязания «Быстрый турист»			2	Соревнования	
14	Туристические соревнования			4	Соревнования	
VII.	Основы выживания и первая доврачебная подготовка.			12		опрос
1	Понятие об экстремальных ситуациях, их разновидности			2	Лекция-беседа	
2	Походная медицинская аптечка.			2	Практическая	

					работа	
3	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.			2	Лекция-беседа	
4	Психологический климат в группе			2	Тренинг	
5	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.			2	Практическая работа	
6	Приёмы транспортировки пострадавшего			2	Практическая работа	
VIII	Участие в туристических мероприятиях			6		
IX	Итоговое занятие. Тестирование.			2	Зачет в	