

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 с углубленным изучением отдельных
предметов имени Владимира Петровича Шевалева»

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического
объединения педагогов
дополнительного
образования
Протокол от 28.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
от 28.08.2024 №218/1

Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Туристы-проводники»

Срок реализации- 3 года обучения

Возраст обучающихся 13-17 лет

Составитель: Косожихина Елена
Валентиновна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная
категория

Каменск – Уральский

2024 г

Пояснительная записка.

Туризм во всех его формах своей деятельностью способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины. Можно с уверенностью сказать, что детско-юношеский туризм-важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирования ценностных ориентации, нравственного оздоровления и культурного развития нации, один из путей социализации личности.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Туристы-проводники»

(далее программа) в том, что она предполагает воспитание личности человека, ведущего здоровый образ жизни, обладающего познавательной, творческой и социальной активностью, хорошими коммуникативными, адаптационными качествами, высокой психологической устойчивостью, верного отечественным культурно-историческим традициям.

Важно также, что в программе реализуются идеи педагогики сотрудничества, она составлена с учётом современных требований к туристско-краеведческой и поисково-спасательной деятельности, является практико-ориентированной, кроме этого, обучающийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе подростком своей будущей профессии.

Обучение большинства учащихся в общеобразовательных учреждениях по программе курса ОБЖ в настоящее время осуществляется в учебное время, но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного характера. Новизна программы прослеживается в том, что занимаясь в туристско-спортивном объединении, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умения рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Всё это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Цель программы-освоение обучающимися основных туристических навыков, пропаганда здорового образа жизни, развитие лидерских качеств, умения работать в коллективе.

Задачи:

Обучающие:

- научить составлять схемы маршрутов;
- научить жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях-овладение умений по оказанию само-и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;
- расширить двигательный опыт ребёнка за счёт овладения двигательными действиями пешеходного туризма и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;
- научить навыкам ориентирования, с целью дальнейшей профорientации.

Развивающие:

- развивать волевые качества, самостоятельность, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и мышление;
- развивать память и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

Педагогические технологии.

Основные принципы обучения, предусмотренные программой:

Природосообразность-приоритет природных возможностей ребёнка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Наглядность-объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

Системность-проведение занятий в определенной последовательности и системе.

Гуманизация-построение занятий по уровням с учётом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В программе используются межпредметные связи с другими образовательными областями, такими как география (работа с картами, определение азимута), биология(правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ(способы автономного выживания человека в природе), физическая культура.

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей-на всё то, что способствует самовыражению ребёнка. Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие формы:

Фронтальная характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповая предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальная заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговая предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации программы применяются методы общей педагогики, в частности: словесные, наглядные, практические и контрольные.

Словесные методы:

Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение-обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

Методы наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий:

Практические методы тренировки, экскурсии, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях различного уровня.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного(входного),текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме, тестирования, собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальной физической подготовки и начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, и навыков проводится в течение всего года и на каждой уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Также критерий успешности определяется результатом участия в соревнованиях, личными зачетными соревнованиями по ориентированию, туризма, быту и другим вопросам содержания программы. Кроме того, педагог систематически отслеживает результаты индивидуального роста.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневного похода. Цель-выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, с сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ(с изменениями и дополнениями на 2016г),концепцией развития и дополнительного образования детей(утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г №1726-р)Государственной программой №Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 года»(утверждена Постановлением Правительства РФ от 30 декабря 2015г №1493),Регламентом по спортивному туризму(туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристических маршрутов),утвержденными Туристско-спортивным Союзом России 28.11.2008г,методическими рекомендациями по организации и проведению туристических походов с обучающимися, разработанными ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации»,2015г.

Программа «Туристы-проводники» является адаптированной, составленной на основе образовательной программы «Туристы-проводники» (Константинов.Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. «Туристы-проводники,2000г)

Программа рассчитана на 3 года обучения, 4 учебных часа в неделю, 148 учебных часов в год за период реализации. Возраст обучающихся 13-18 лет. Режим проведения занятий - 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа, всего - 4 часа в неделю. Программа предполагает 5 модулей: 1 модуль: Основы туристской подготовки; 2 модуль: Топография и ориентирование; 3 модуль: Краеведение; 4 модуль: Основы гигиены и первая доврачебная помощь; 5 модуль: Общая и специальная физическая подготовка.

Прогнозируемый результат:

Обучающиеся должны знать:

- Изготавливать и ремонтировать снаряжение для походов;
- Находить выход в чрезвычайных ситуациях;
- Организовывать поисково-спасательные работы при потере ориентировки, при потере участника или группы, при угрозе жизни участнику или группе;
- Проводить профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний, соблюдать правила личной гигиены, собирать и правильно применять походную аптечку при травмах и заболеваниях в походе;
- Оказывать первую доврачебную помощь;

- Организовать команду для обустройства туристического бивака в том числе в экстремальных условиях;
- Организовать питание в многодневном походе, составлять меню, фасовать и упаковывать продукты;
- Выбирать район путешествия, разрабатывать маршрут, готовить маршрутную документацию, картографический материал для выхода на маршрут;
- Подводить итоги походов и составлять отчёт;
- Ориентироваться в экстремальных и ночных условиях;
- Составлять простейшие топографические карты, схемы;
- Вести краеведческие наблюдения;
- Технически и тактически преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- Самостоятельно совершенствовать физическую подготовку туриста-проводника.

Обучающиеся должны выполнять:

- Нормативы ОФП и СФП
- Преодоление естественных преград, организации переправ, страховки и самостраховки;
- Самостоятельную организацию быта в полевых условиях;
- Разумное поведение в природе;
- Участие в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- Оказание первой медицинской помощи, применение приёмов транспортировки пострадавшего

(1 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Лекции	практика
1.	1 модуль: Основы туристской подготовки.	65	26	39
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	5	2	3
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	4	6
1.5	Подготовка к походу, путешествию	8	4	4
1.6	Питание в туристском походе	4	2	2

1.7	Туристские должности в группе	4	2	2
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	8	2	6
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	2	2
1.10	Туристские слёты и соревнования	14	2	12
1.11	Подведение итогов туристского похода	4	2	2
2	2 модуль: Топография и ориентирование	21	11	10
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2	Условные знаки.	2	2	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	3	1	2
2.4	Компас. Работа с компасом.	4	2	2
2.5	Измерение расстояний	4	2	2
2.6	Способы ориентирования	-	-	-
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2
3	3 модуль: Краеведение.	16	8	8
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	2	2
3.3	Изучение района путешествия	4	2	2
3.4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2
4.	4 модуль: Основы гигиены и первая доврачебная помощь	13	5	8
4.1	Личная гигиена туриста профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	4	2	2
5.	5 модуль: Общая и специальная физическая подготовка	33	4	29
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2

5.3	Общая физическая подготовка	18	1	17
5.4	Специальная физическая подготовка	11	1	10
	Итого за период обучения	148	54	94

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Дата	Лекции	Практика
1	Туристские путешествия, история развития туризма		2	
2	Воспитательная роль туризма		2	
3	Личное и групповое туристское снаряжение.		2	
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		2	
5	Подготовка к походу, путешествию		2	
6	Питание в туристском походе		2	
7	Туристские должности в группе		2	
8	Правила движения в походе, преодоление препятствий		2	
9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий		2	
10	Туристские слёты и соревнования		2	
11	Подведение итогов туристского похода		2	
	Топография и ориентирование		2	
12	Понятие о топографической и спортивной карте		2	
13	Условные знаки.		1	
	Общая физическая подготовка		1	
14	Ориентирование по горизонту, азимут		1	
15	Компас. Работа с компасом.		2	
16	Измерение расстояний.		1	
	Специальная физическая подготовка		1	
17	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.		2	
18	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.		2	
19	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.		2	
20	Изучение района путешествия		2	
21	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		2	
22	Личная гигиена туриста профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка		1	
	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Краткие сведения о строении и функциях		2	

	организма человека и влияния физических упражнений.			
24	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка		1	1
25	Специальная физическая подготовка			2
26	Личное и групповое туристское снаряжение.			2
27	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		2	
28	Подготовка к походу, путешествию		2	
29	Питание в туристском походе			2
30	Туристские должности в группе			2
31	Правила движения в походе, преодоление препятствий			2
32	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий			2
33	Туристские слёты и соревнования			2
34	Подведение итогов туристского похода			2
35	Общая физическая подготовка			2
36	Специальная физическая подготовка			2
37	Приёмы транспортировки пострадавшего.		2	
38	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги			2
39	Подготовка к походу, путешествию			2
40	Правила движения в походе, преодоление препятствий			2
41	Туристские слёты и соревнования			1
42	Условные знаки.		1	
43	Общая физическая подготовка			2
44	Компас. Работа с компасом.			2
45	Измерение расстояний.			2
46	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.			2
47	Туристские слёты и соревнования			2
48	Специальная физическая подготовка			2
49	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки			2
50	Общая физическая подготовка			2
51	Туристские слёты и соревнования			2
52	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.			2
53	Изучение района путешествия			2
54	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры			2

55	Общая физическая подготовка			2
56	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги			2
57	Туристские слёты и соревнования			2
58	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний			2
59	Специальная физическая подготовка			2
60	Туристские слёты и соревнования			2
61	Общая физическая подготовка			2
62	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги			2
63	Подготовка к походу, путешествию			2
64	Правила движения в походе, преодоление препятствий			2
65	Общая физическая подготовка			2
66	Личное и групповое туристское снаряжение			1
67	Походная медицинская аптечка			2
68	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи			2
69	Общая физическая подготовка			2
70	Приёмы транспортировки пострадавшего			2
71	Общая физическая подготовка			2
72	Специальная физическая подготовка			2
73	Понятие о топографической и спортивной карте			2
74	Ориентирование по горизонту, азимут			2

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Лекции	практика
1.	1 модуль: Основы туристской подготовки.	48	22	26
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2
1.4	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
1.5	Питание в туристском походе	4	2	2
1.6	Туристские должности в группе	2	2	
1.7	Техника и тактика в туристском походе	8	2	6
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	4	2	2
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	4	2	2
1.10	Действия группы в аварийных ситуациях.	4	2	2
1.11	Подведение итогов туристского путешествия.	6	2	4
2	2 модуль: Топография и ориентирование – основа подготовки туриста-проводника	40	16	24
2.1	Обязанности туриста-проводника.	6	2	4
2.2	Земля и карта.	4	2	2
2.3	Топографическая спортивная карта.	6	2	4
2.4	Компас. Работа с компасом.	6	2	4
2.5	Измерение расстояний.	4	2	2
2.6	Способы ориентирования.	4	2	2
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.	6	2	4
2.8	Соревнования по ориентированию.	4	2	2
3	3 модуль: Краеведение.	13	2	11
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	6	2	4
3.2	Изучение района путешествия.	5	-	5
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2

4.	4 модуль: Основы гигиены и первая доврачебная помощь	11	6	5
4.1	Личная гигиена туриста профилактика различных заболеваний	1	1	-
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	4	2	2
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	2	1	1
5.	5 модуль:Общая и специальная физическая подготовка	36	2	34
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	20	-	20
5.4	Специальная физическая подготовка	12	-	12
	Итого за период обучения	148	48	100

Календарно-тематическое планирование секции «Туристы – проводники»

(2 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Лекции	Практика	Дата
1	Туристские путешествия, история развития туризма	2		
2	Личное и групповое туристское снаряжение	2		
3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	2		
4	Подготовка к походу, путешествию	2		
5	Питание в туристском походе	2		
6	Туристские должности в группе	2		
7	Техника и тактика в туристском походе	2		
8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	2		
9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2		
10	Действие группы в аварийных ситуациях Подведение итогов туристского путешествия	2		
11	Подведение итогов туристского путешествия	2		
12	Обязанности туриста-проводника	2		
13	Земля и карта	2		
14	Топографическая и спортивная карта	2		
15	Компас, работа с компасом	2		
16	Измерение расстояний	2		
17	Способы ориентирования	2		
18	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.	2		
19	Соревнования по ориентированию	2		
20	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2		
21	Изучение района путешествия. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	- 1	1	
22	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.		2	

23	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	2		
24	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи.	2		
25	Приемы транспортировки пострадавшего. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	1 1		
26	Общая физическая подготовка		2	
27	Специальная физическая подготовка.		2	
28	Приемы транспортировки пострадавшего. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
29	Личное и групповое туристское снаряжение		2	
30	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.		2	
31	Подготовка к походу, путешествию		2	
32	Питание в туристском походе		2	
33	Техника и тактика в туристском походе		2	
34	Общая физическая подготовка		2	
35	Специальная физическая подготовка.		2	
36	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		2	
37	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе		2	
38	Действие группы в аварийных ситуациях		2	
39	Подведение итогов туристского путешествия		2	
40	Обязанности туриста-проводника		2	
41	Земля и карта		2	
42	Общая физическая подготовка		2	
43	Специальная физическая подготовка.		2	
44	Топографическая и спортивная карта		2	
45	Компас, работа с компасом		2	
46	Измерение расстояний		2	
47	Способы ориентирования		2	
48	Общая физическая подготовка		2	
49	Специальная физическая подготовка.		2	

50	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.		2	
51	Соревнования по ориентированию		2	
52	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.		2	
53	Общая физическая подготовка		2	
54	Изучение района путешествия. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.		2	
55	Специальная физическая подготовка.		2	
56	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.		2	
57	Общая физическая подготовка		2	
58	Техника и тактика в туристском походе		2	
59	Подготовка к походу, путешествию		2	
60	Техника и тактика в туристском походе		2	
61	Подведение итогов туристского путешествия		2	
62	Обязанности туриста-проводника		2	
63	Общая физическая подготовка		2	
64	Топографическая и спортивная карта		2	
65	Компас, работа с компасом			
66	Общая физическая подготовка		2	
67	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.		2	
68	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.		2	
69	Изучение района путешествия. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.		2	
70	Общая физическая подготовка		2	
71	Специальная физическая подготовка.		2	
72	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи.		2	
73	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.		2	

74	Общая физическая подготовка		2	
----	-----------------------------	--	---	--

Учебный план секции «Туриста-проводника»

(3 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Лекции	Практик а
1.	1 модуль: Туристская подготовка (в избранном виде туризма)			
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2
1.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	6	2	4
1.3	Подготовка к походу, путешествию.	4	1	3
1.4	Питание в туристском походе.	4	1	3
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	2	6
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	4	-	4
1.7	Особенности других видов туризма	6	2	4
2.	2 модуль: Топография и ориентирование-основа специальной подготовки туриста-проводника			
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2	Изображение горного рельефа на карте	4	2	2
2.3	Ориентирование в сложных условиях	4	2	2
2.4	Действия проводника в случае потери ориентировки	6	2	4
2.5	Организация и судейство вида соревнований ориентировки	8	2	6
2.6	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	8	2	6
2.7	Соревнования по спортивному ориентированию	8	2	6
3	3 модуль: Краеведение			
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	8	2	6
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2
4	4 модуль: Обеспечение безопасности			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	4	1	3
4.3	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	4	2	2
5	5 модуль: Общая и специальная физическая подготовка			

5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.2	Общая физическая подготовка	20	-	20
5.3	Специальная физическая подготовка	24	-	24
	Итого за период обучения	148	33	115

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Дата	Лекции	Практика
1	Личное и групповое туристское снаряжение		2	
2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.		2	
3	Подготовка к походу путешеству. Питание в туристском походе.		1 1	
4	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе		2	
5	Особенности других видов туризма		2	
6	Специальная физическая подготовка			2
7	Топографическая и спортивная карта		2	
8	Изображение горного рельефа на карте		2	
9	Общая физическая подготовка			2
10	Действия проводника в случае потери ориентировки		2	
11	Специальная физическая подготовка			2
12	Ориентирование в сложных условиях		2	
13	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»		2	
14	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»		2	
15	Соревнования по спортивному ориентированию		2	
16	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.		2	
17	Общая физическая подготовка			2
18	Личная гигиена туриста, профилактика туристских мероприятий		2	
19	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.			2

20	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Подготовка к походу путешеству.		1	
21	Личное и групповое туристское снаряжение		1	
22	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.		2	
23	Специальная физическая подготовка		1	
24	Общая физическая подготовка			1
25	Подведение итогов туристского путешествия			2
26	Особенности других видов туризма			2
27	Изображение горного рельефа на карте			2
28	Ориентирование в сложных условиях			2
29	Специальная физическая подготовка			2
30	Изображение горного рельефа на карте			2
31	Ориентирование в сложных условиях			2
32	Специальная физическая подготовка			2
33	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»			2
34	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»			2
35	Общая физическая подготовка			2
36	Соревнования по спортивному ориентированию			2
37	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи			2
38	Специальная физическая подготовка			2
39	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры			2
40	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний			2
41	Питание в туристском походе. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий			1
42	Общая физическая подготовка			2
43	Специальная физическая подготовка			1
44	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.			2
45	Общая физическая подготовка			2
46	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»			2
47	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»			2
48	Соревнования по спортивному ориентированию			2

49	Общая физическая подготовка			2
50	Специальная физическая подготовка			2
51	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи			2
52	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий			2
53	Организация туристского быта, привалы и ночлеги			2
54	Подготовка к походу путешеству			2
55	Общая физическая подготовка			2
56	Специальная физическая подготовка			2
57	Питание в туристском походе			2
59	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе			2
60	Подведение итогов туристского путешествия			2
61	Подведение итогов туристского путешествия			2
62	Особенности других видов туризма			2
63	Действия проводника в случае потери ориентировки			2
64	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»			2
65	Общая физическая подготовка			2
66	Соревнования по спортивному ориентированию			2
67	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи			2
68	Специальная физическая подготовка			2
69	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего			2
70	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе			2
71	Действия проводника в случае потери ориентировки			2
72	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм			2
73	Общая физическая подготовка			2
74	Общая физическая подготовка			2

Методическое обеспечение программы

В учебном процессе используются разработанные материалы:

—учебные пособия: «Лекарственные растения», «Ядовитые растения», «Грибы», «Регламент проведения спортивных соревнований», «Памятка юному туристу, юному спасателю»;

—Картографический материал: топографические карты районов походов; спортивные карты

—дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топонимами», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Основные цвета спортивной карты»;

—Контрольные тесты усвоения знаний по спортивному ориентированию, знанию лекарственных растений, оказанию первой медицинской помощи, комплекс тестов на определение физического развития.

Все тактические занятия, связанные с темами препятствий и их преодоления, видов страховых проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, роликов, страховых систем.

В процессе проведения занятий используется краеведческий материал, связанный с районами учебно-тренировочных походов, взятый из различных научных и литературных источников, а также собранным в процессе уже совершенных походов, заполняются и оформляются отчёты по проведенным путешествиям.

Литература, использованная при составлении программы.

1. Бардин К.В , «Азбука туризма» М. Просвещение 1981
2. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 год» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 30.12.2016г ;1493)
3. Иванов. Е «Знакомьтесь-ориентирование»,
сб: Сам выбирай туристский маршрут. М.Профиздат,1968.
- 4.Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе .Москва .Просвещение, 1977,С.192.
- 5.Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г №1726-Р)

Литература, рекомендованная для педагогов.

- 1.Богатов С.Ф,Крюков.О.Г «Спортивное ориентирование на местности.М.,Воениздат,1971
- 2.Каледин.С.В «Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт,1969
- 3.Спутник туриста. М., Физкультура и спорт,1969
- 4.Шкенеv.В.А Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации 8-9 классы.

Литература, рекомендованная для обучающихся.

1. Константинов Ю.С Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие.М.ФУДЮТиК,2006г
2. Константинов Ю.С Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие-М. ФУДЮТиК,2008г
3. Коструб А.А К72 Медицинский справочник туриста. М.,Профиздат 1986
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.Ф№; Спортивно-оздоровительный туризм: учебник М. Советский спорт,2008г
5. Карманный справочник туриста М.Профиздат,1982г
6. Константинов Ю.С Программы для дополнительного образования дете.Туристы-проводники,2000г
7. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. М.:ФГБОУЦ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации»,2015г
8. Регламент по спортивному туризму (туристско-спортивные мероприятия ,связанные с прохождением туристских маршрутов),утвержденный Туристско-спортивным союзом России 28.11.2008г
9. Лахин А.Ф., Былинский В.Ч Военная топография.М.Воениздат,1963
10. Федеральный закон РФ 2Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2023г №273-ФЗ(с изменениями и дополнениями на 2016г)
11. Штюммер Ю.А Опасности в туризме, мнимые и действительные М.Физкультура и спорт,1972