

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ГОРОДА НЕВИННОМЫССКА

Принята
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «ДДТ» г. Невинномысска
Протокол №1 от 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДДТ»
Невинномысска
А.В. Пегова
Приказ № 141 от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ТУРИСТСКО – КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ ПУТЕШЕСТВЕННИК»

Уровень программы: базовый
Возрастная категория: от 7 до 17 лет
Состав группы: 12 человек
Срок реализации программы: 2 года
ID номер программы в Навигаторе:

Автор - составитель:
Константинов Семён Юрьевич,
педагог дополнительного образования
Год создания программы 2022

г. Невинномысск, 2023 г.

Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Юный путешественник»

Наименование муниципалитета	Ставропольский край г. Невинномысск
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец детского творчества» города Невинномысска
Руководитель учреждения	Пегова Александра Викторовна
Контактные данные	8(86554) 9-54-82
ФИО автора (составителя) программы	Константинов Семён Юрьевич
Название программы	Юный путешественник
Срок реализации программы	2 года
Цель программы	Создание оптимальных условий для развития интереса к изучению истории и краеведения родного края, спортивной и туристско – краеведческой деятельности обучающихся, их жизненного самоопределения в современном обществе.
Задачи программы	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения; - обучение элементам физической культуры и основам различных видов спорта, органично связанных с туризмом; - получение первичных обязательных туристско-краеведческих знаний, умений и навыков – поведенческих, опознавательных, преобразовательных; - получение разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности; - выполнение спортивных нормативов и званий. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявление и поддержка одарённых детей и подростков через организацию и участие в туристско-краеведческих мероприятиях; – использование организационных и содержательных возможностей интеграции программ

	<p>общего и дополнительного образования на основе изучения и исследования родного края;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами туристско-краеведческой деятельности - формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях; - развитие мотивации личности к познанию и творчеству, как основы развития образовательных запросов и потребностей учащихся; - развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристических походах; - развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание трудолюбия, терпения, аккуратности, настойчивости, умения доводить начатое дело до конца, чувство коллективизма и взаимопомощи; - воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений; - воспитание у обучающихся добросовестного отношения к труду и общественной собственности, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимопомощи; - воспитание у обучающихся волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания; - воспитание у обучающихся чувства патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию малой родины.
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Предметные:</p> <p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - что такое туризм, экология; - фенология, ее значение для туриста; - типичные растения и животные природной зоны края; - редкие и исчезающие растения края; - значение леса, луга, водоема в жизни человека, в укреплении его здоровья, в отдыхе и туризме; - влияние среды обитания на живые организмы (приспособляемость); - влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека;

- правила гигиены туриста;
 - заболевания, связанные с загрязнением окружающей среды;
 - особенность медицинской и физической подготовки юного туриста;
 - туристские, краеведческие и эколого-туристские должности;
 - состав медицинской аптечки;
 - самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды;
 - правила пользования огнем в туристском походе;
 - основы топографии;
 - нормы и правила рекреационного природопользования (поведения в природе).
- Учащиеся должны уметь:**
- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду;
 - определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков;
 - приводить примеры и объяснять особенности внешнего строения живых организмов в связи со средой обитания;
 - выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.);
 - определять ядовитые, несъедобные растения и грибы;
 - обеззараживать и очищать питьевую воду в полевых условиях;
 - работать с планом и топографической картой;
 - работать с компасом: определять стороны горизонта, ориентировать план местности С-Ю и находить «точку» стояния;
 - вести наблюдения за природой (фенологические наблюдения) и фиксировать их в календаре природы (в течение года);
 - вести дневник экскурсии и обрабатывать материал;
 - изготавливать простейшее самодельное оборудование для исследовательской работы;
 - выявлять закономерности окружающей природной среды и их объяснять (сезонность, целостность);
 - правильно организовывать туристский бивак.
- Метапредметные умения и навыки.**
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,

самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.).

Коммуникативные умения и навыки

- готовность слушать собеседника и вести диалог;

- определение общей цели и путей ее достижения;

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

Личностные умения и навыки

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы;

- проявление инициативы и самостоятельности в достижении поставленной цели;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

- стремление применять на практике полученные знания и умения;

- формирование установки на бережное отношение к материальным и духовным ценностям;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в походах, чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически

	ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
Адреса осуществления образовательной деятельности	Г. Невинномысск, ул. Революционная, д. 9
Материально-техническая база	Туристское снаряжение, обучающие материалы, компьютер с доступом в интернет, оборудованный кабинет.

Раздел I.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка.

Уникальным массовым движением обучающихся является детско-юношеский туризм, который по разнообразию и силе воздействия на личность ребенка в системе дополнительного образования смело можно поставить на первое место.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, ОБЖ; происходит духовное и физическое самосовершенствование, рост спортивного мастерства обучающихся. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку, независимо от возраста и физического развития, предоставляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формируют в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Основные нормативно-правовые документы, на основе которых была разработана программа «Юный путешественник»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (ред. от 01.07.2021 №264-ФЗ);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. От 11.06.2021 №170-ФЗ);

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 (ред. от 07.07. 2021г №1133);
- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025года (Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», которые были рассмотрены на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобрнауки России 3 июня 2003 года, и утверждены Министерством образования и науки РФ 11 декабря 2006 года (эти требования действуют до настоящего времени);
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28 сентября 2021 г. № 639);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (вступил в силу с 1 марта 2023г.);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Программа реализуется с учетом социального заказа, потребностей основных заказчиков - детей и их законных представителей, в соответствии с

их интересами, национально-культурными традициями, с использованием ресурсов дополнительного образования.

Направление – туристско-краеведческое.

Программа «Юный путешественник» имеет **туристско-краеведческую направленность**, предполагает организацию внешкольных занятий с детьми в учреждении дополнительного образования.

Уровень – Базовый

Актуальность программы обусловлена тем, что программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, промышленный альпинист, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

В походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое.

Данная программа посредством туристской деятельности, создает условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания

Новизна программы «Юный путешественник», заключается в следующем: - программа является интегрированной, синтезируя знания из нескольких наук: географии, истории, биологии, физиологии человека, что создаёт условия для комплексного изучения истории, культуры, природы родного края и людей, живущих среди нас. - программа является профессионально направленной: ее содержание дает возможность сформировать представления школьников о профессиях эколог, экскурсовод и позволяет овладеть практическими навыками в этих областях деятельности; - программа носит практико-ориентированный характер: воспитанники не только изучают природу, историю родного края, но и сами создают условия для развития туризма;

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что она является практико-ориентированной, что способствует развитию деятельностных компетенций, социально и личностно значимых в современных условиях. В процессе занятий обучающиеся расширяют эколого - краеведческие знания и овладевают эколого - туристскими навыками и умениями, а предлагаемые формы обучения развивают познавательную активность детей.

Адресат. Программа предназначена для учащихся общеобразовательных школ младшего, среднего и старшего школьного возраста 7-17 лет.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Юный путешественник» рассчитана на 2 года, построена по принципу углубления объема знаний, полученных ранее в процессе

обучения, расширения представления о собственных возможностях ребенка. Общее количество учебных часов, запланированных на каждый год обучения - 216 часов.

Форма обучения - очная и очно-заочная, при реализации некоторых частей программы.

Особенности организации образовательного процесса.

Наполняемость группы составляет до 12 человек. Предполагаемый состав групп - постоянный. Набор в группы производится по желанию ребенка на основании заявления родителей без предъявления требований к уровню подготовке. Оптимальная наполняемость группы первый год 10-12 человек, последующие 8-10 человек. Образовательная деятельность осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Занятия в объединениях проводятся со всем составом, по группам или индивидуально.

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от особенностей физического развития обучающегося, педагог может вносить изменения в содержание занятий практического характера.

Образовательный процесс в группах выстроен на:

- созданию и поддержании высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразного расходование времени занятия;
- применения разнообразных методов и средств обучения;
- высокого уровня межличностных отношений между педагогом и детьми;

Режим занятий. Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 3 часа по 45 минут, с 15-мин. перерывом.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: создание оптимальных условий для развития интереса к изучению истории и краеведения родного края, спортивной и туристско – краеведческой деятельности обучающихся, их жизненного самоопределения в современном обществе.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- обучение элементам физической культуры и основам различных видов спорта, органично связанных с туризмом;
- получение первичных обязательных туристско - краеведческих знаний, умений и навыков
 - поведенческих, опознавательных, преобразовательных;
- получение разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- выполнение спортивных нормативов и званий.

Развивающие:

- выявление и поддержка одарённых детей и подростков через организацию и участие в туристско-краеведческих мероприятиях;
- использование организационных и содержательных возможностей интеграции программ общего и дополнительного образования на основе изучения и исследования родного края;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами туристско-краеведческой деятельности
 - формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
 - развитие мотивации личности к познанию и творчеству, как основы развития образовательных запросов и потребностей учащихся;
 - развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристических походах;
 - развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, терпения, аккуратности, настойчивости, умения доводить начатое дело до конца, чувство коллективизма и взаимопомощи;
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание у обучающихся добросовестного отношения к труду и общественной собственности, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимопомощи;
- воспитание у обучающихся волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- воспитание у обучающихся чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию малой родины.

1.3 Содержание программы.

Туристские походы – не прогулочные маршруты по лесным тропам и дорогам, они наполнены воспитывающим и обучающим содержанием.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формируют в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Программа «Юный путешественник» рассчитана на 2 года; для обучающихся в возрасте 7-18 лет. Содержание программы усложняется с каждым годом. Время, отведенное на обучение в учебном году составляет 216 часов (6 часов в неделю). Большую часть программы составляют практические занятия, экскурсии, походы, прогулки, учебно-тренировочные занятия на местности.

Предлагаемая программа "Юный путешественник" предназначена для педагогов дополнительного образования. Программа разработана в

соответствии с "Современными требованиями к программам и учебным планам коллективов учреждений дополнительного образования детей".

Программа предполагает преподавание основ туристской подготовки и краеведения.

Занятия проводятся как в классе, спортзале, так и на местности. Основа классных занятий - изучение теоретического учебного материала согласно рекомендуемой тематике, основу же занятий на местности составляют способы и практические приемы по закреплению теоретических занятий и. отработка практических навыков.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
туристского объединения "Пешеходный туризм"
1 год обучения (базовый)

Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	всего	теория	практ.	
1. Вводное занятие.	2	2	--	-
2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	16	9	7	Практические задания, тесты, опросы.
2.1. Возможные опасности в походе Меры безопасности.	1	1	-	Опрос
2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	1	1	-	Опрос
2.3. Походная медицинская аптечка.	2	1	1	Практические задания
2.4. Пищевые отравления. Ожоги. Обморожения.	4	2	2	Тест
2.5. Порезы и раны. Нагноения. Кровотечения.	2	1	1	Практические задания
2.6. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.	2	1	1	Практические задания
2.7. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.	1	1	-	Тест
2.8. Приемы транспортировки пострадавшего.	1	1	-	Практические задания
2.9. Зачет по пройденной теме.	2	-	2	Практические задания, тесты.
3. Туристский быт и снаряжение.	17	8	9	Поход
3.1. Туристское снаряжение.	2	1	1	Практические задания
3.2. Виды палаток. Установка палатки. Размещение в ней вещей.	2	1	1	Практические задания

3.3. Костры, их типы. Правила разведения костра. Бивак.	2	1	1	Практические задания
3.4. Костровое хозяйство.	1	1	-	Опрос
3.5. Ремонтный набор. Сушка и ремонт снаряжения	5	1	4	Практические задания
3.6. Питание в туристском походе.	4	3	1	Опрос
3.7. Зачет по пройденной теме.	1	-	1	Поход
4. Топография и ориентирование.	25	7	18	Соревнования
4.1. Карты и их классификация. План местности.	2	1	1	Опрос
4.2. Условные знаки топографических карт.	2	1	1	Тест
4.3. Отображение местности на карте.	2	1	1	Практические задания
4.4. Масштабы. Расстояния.	2	1	1	Практические задания
4.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.	1	-	1	Практические задания
4.6. Ориентирование по горизонту, по местным признакам.	1	1	-	Практические задания
4.7. Компас. Типы компасов и правила работы с ними. Азимут.	4	1	3	Практические задания
4.8. Ориентирование на местности.	4	-	4	Практические задания
4.9. Определение расстояний на местности	2	1	1	Практические задания
4.10. Соревнования по спортивному ориентированию.	4	-	4	Соревнования
4.11. Зачет по пройденной теме.	1	-	1	Тест
5. Специальная туристская подготовка.	37	10	27	Соревнования
5.1. Туристские должности в группе.	1	1	-	Опрос
5.2. Правильная организация движения группы на маршруте	1	1	-	Опрос
5.3. Преодоление естественных препятствий.	20	1	19	Практические задания
5.4. Техника безопасности при проведении походов.	1	1	-	Опрос
5.5. Организация туристского похода.	5	2	3	Практические задания
5.6. Узлы, применяемые в туризме.	5	1	4	Практические задания

5.7. Подведение итогов похода.	1	1	-	Опрос
5.8. Метеорологические наблюдения. Природоохранная деятельность туриста.	2	1	1	Опрос
5.9. Зачет по пройденной теме.	1	-	1	Практические задания, опрос.
6. Краеведение.	19	11	8	Тест
6.1. Географическое положение и природные особенности г. Невинномыска и Ставропольского края.	3	2	1	Тест
6.2. Население города и края. Административное деление. Известные люди Ставрополья.	1	1	-	Опрос
6.3. Предприятия города. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства Ставропольского края.	1	1	-	Опрос
6.4. История г. Невинномыска. Памятные места города.	12	7	5	Тест
6.5. Зачет по пройденной теме.	2	-	2	Тест
7. Физическая подготовка.	25	-	25	Сдача спортивных нормативов
7.1. Общая физическая подготовка.	16	-	16	Сдача спортивных нормативов
7.2. Эстафеты, игры.	5	-	5	Игры
7.3. Специальная физическая подготовка.	4	-	4	Сдача спортивных нормативов
8. Обязательные (зачетные) мероприятия.	71	-	71	Участие в конкурсах, соревнованиях
Соревнования, слёты (подготовка к ним) согласно плану ДДТ.				Участие в конкурсах, соревнованиях
9. Походы. Краеведческие наблюдения.	112	6	106	Поход
9.1. Дальние прогулки и однодневные походы (4 похода)	28	2	26	Поход
9.2. Двухдневный поход (3 похода)	44	2	42	Поход

9.3. Трехдневный поход/1 сл./ (1поход)	40	2	38	Поход
ИТОГО за период обучения:	324	53	271	

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Задачи и план работы объединения «Пешеходный туризм» 1-го года обучения.

Основные сведения о туризме. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности. Основные задачи туристского объединения.

2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Теория: Опасности, обусловленные природой: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери. Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев - сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека.

Практика: Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Ядовитые грибы, растения.

2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний,

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

Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для увеличения сопротивляемости организма человека к простудным заболеваниям.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

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

гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематические занятия спортом.

Практика: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнять комплекс упражнений утренней зарядки.

2.3. Походная медицинская аптечка.

Теория: Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения

лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Формирование походной медицинской аптечки.

Практика: состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке; назначение и дозировку препаратов; состав личной аптечки.

Подобрать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; применять медицинские препараты.

2.4. Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения.

Теория: Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытье рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

Правила оказания первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах. Способы обеззараживания воды. Профилактика пищевых отравлений. Как избежать ожогов и отморожений.

Практика: оказать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; произвести обеззараживание воды.

2.5. Порезы и раны. Нагноения.

Теория: Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран. Обработка ран.

Практическая отработка приемов по оказанию первой доврачебной помощи.

правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, ранениях, нагноениях. Как остановить кровотечение, обработать раны.

Практика: оказать первую доврачебную помощь; обработать раны, наложить повязку.

2.6. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.

Теория: Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.

Правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах; признаки данных травм.

Практика: оказать первую доврачебную помощь; правильно наложить шину из подручных материалов.

2.7. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.

Теория: Причины возникновения потертостей, мозолей, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и

походов. Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях. санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви. Действия при обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде. Правила оказания первой медицинской помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Практика: оказать помощь при возникновении потертостей, мозолей, опрелостей; подбирать обувь и одежду для тренировок и походов.

2.8. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Теория: Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. способы транспортировки; определение способа транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы.

Практика: изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

3. Туристский быт и снаряжение.

3.1. Туристское снаряжение.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки, одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

перечень личного и группового снаряжения и требования, предъявляемые к нему.

Практика: составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.

3.2. Установка палаток. Размещение в них вещей.

Теория: Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

устройство и порядок установки палаток. Правила поведения в палатке.

Практика: установить палатку и разместить в ней вещи.

3.3. Костры, их типы. Правила разведения костра.

Теория: Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения" костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнем. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

основные типы костров и их назначение; правила разведения костра; требования к выбору места для костра; меры безопасности при заготовке

дров и при обращении с огнем; требования по экологии.

Практика: выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.

3.4. Костровое хозяйство.

Теория: Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности.

Перечень костровых приспособлений, варочной посуды, кухонных принадлежностей и требований к ним. Меры безопасности при подвеске варочной посуды и работе с топором.

Практика: производить подвеску котлов различными способами; пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности.

3.5. Ремонтный набор. Сушка и ремонт снаряжения.

Теория: Состав и назначение ремонтного набора. Способы сушки снаряжения. Меры безопасности.

Состав и назначение ремонтного набора; способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе, меры безопасности при сушке снаряжения.

Практика: составить перечень ремонтного набора и упаковать его для транспортировки; сушить снаряжение, обеспечив его сохранность и исключить его порчу.

3.6. Бивак.

Теория: Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Основные требования к месту для бивака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Меры безопасности.

Практика: выбрать место для бивака, для забора воды и умывания.

3.7. Питание в туристском походе.

Теория: Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Организация питания в 1-2-х дневном походе. Приготовление пищи на костре.

Практика: Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и переноска продуктов в рюкзаках.

Основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составлению меню и списка продуктов.

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

4. Топография и ориентирование.

4.1. Карты и их классификация.

Теория: Определение топографии. Карта и план местности. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте. Значение топографических карт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Рамка и километровая сетка топографической карты.

Оформление топографической карты; отличия между географическими и топографическими картами. Значение топографических карт для туристов. Виды масштабов.

Практика: определять координаты по рамке и километровой сетке топографической карты.

4.2. Условные знаки топографических карт.

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и внес масштабных топонимов. Деление топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Топографические условные знаки; пояснительные знаки.

Практика: читать топографические карты.

4.3. Отображение местности на карте.

Теория: Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Горизонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность. Способы изображения рельефа на картах; условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Практика: определить рельеф по карте, определить примерную крутизну склона, ямы, курганы.

4.4. Масштабы. Расстояния.

Теория: Масштаб. Определение масштаба. Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения. Масштабы топографических карт; способы измерения расстояний на карте и на местности.

Практика: пользоваться масштабом.

4.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

Теория: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Проверка усвоения условных топонимов. Группы условных топонимов.

Практика: работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте;

4.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю., З.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте и его определение.

Практика: измерить и построить азимут.

4.7. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Устройство компасов; правила обращения с компасом.

Практика: обращаться с компасом; находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир).

4.8. Ориентирование на местности.

Теория: Смысл и содержание туристского ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование без карты и компаса, ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке.

Определение азимута на предмет. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий.

Практика: ориентироваться на местности; определять ориентиры движения, точки стояния, сохранять направление движения.

4.9. Определение расстояний на местности.

Теория: Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников (с помощью спички) и др. Способы измерения расстояний на местности.

Практика: измерять расстояния на местности различными способами, в том числе и до недоступных предметов.

4.10. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию.

Теория: Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию и их виды;

Практика: различия топографических и спортивных карт; условные знаки

спортивных карт. Пользоваться спортивной картой; определять масштаб и расстояние по карте; ориентироваться по спортивной карте.

5. Специальная туристская подготовка.

5.1. Туристские должности в группе.

Теория: Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Постоянные должности в группе: завхоз, ответственный за продукты, за снаряжение, старший проводник (штурман), санитар, краевед, фотограф, летописец, ответственный за отчет о походе и др. Их обязанности.

Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды и т. д.)

Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

Практика: выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

5.2. Правильная организация движения группы на маршруте.

Теория: Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

Основные правила движения группы на маршруте; порядок построения группы, режим движения и отдыха.

Практика: соблюдать правила движения группы, режим движения и распорядок дня; выбирать темп движения.

5.3. Преодоление естественных препятствий.

Теория: Общая характеристика естественных препятствий. Способы их преодоления.

Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.

Практика: преодолевать несложные естественные препятствия.

5.4. Техника безопасности при проведении походов.

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении препятствий; правила поведения в транспорте, населенном пункте.

Практика: производить самостраховку и страховку участников группы в походах.

5.5. Организация туристского похода.

Теория: Обязанности участников похода Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности Нормативные требования на значки "Юный турист" и "Турист России". Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам. Обязанности участников похода; нормативные, разрядные требования.

Последовательность подготовки к походу: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение продуктов. Последовательность и порядок подготовки к походу.

Практика: Организация туристского похода Отработка вопросов по подготовке похода. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута. Составить план подготовки к походу; изучать район предстоящего похода; выбрать и разработать маршрут.

5.6. Узлы. Применяемые в туризме.

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

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

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

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

4. Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник восьмерка, "австрийский" и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций). По отработке навыков вязки узлов. Деление узлов на группы по назначению.

Практика: Вязать узлы: прямой, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брам-шкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник восьмерка, булинь.

5.7. Подведение итогов похода.

Теория: Описание маршрута и требования к нему. Обсуждение итогов похода в группе. Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Составление маршрутной ленты, изготовление фотографий. Порядок подведения итогов и работы над отчетом.

Практика: составить описание маршрута.

5.8. Метеорологические наблюдения. Природоохранная деятельность туриста.

Теория: Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью,

ветром. Предсказание погоды. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Природоохранная деятельность туриста.

признаки изменения погоды; признаки предсказания погоды; правила бережного отношения к природе.

Практика: определить период изменения погоды; выполнять требования по охране природы.

6. Краеведение.

6.1. Географическое положение, природные особенности г. Невинномысска и Ставропольского края.

Теория: Географическое положение г. Невинномысска и Ставропольского края. Рельеф. Погода и климат. Реки и озера.

Почвы. Растительный и животный мир Ставропольского края. Заповедники и заказники. Охрана природы и животного мира. Основные сведения о географическом положении, рельефе, климате, о растительности и животном мире; реки и озера.

6.2. Население города и края. Административное деление. Известные люди г. Невинномысска и Ставрополя.

Теория: Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность населения города. Административное деление. Города. Известные и знаменитые люди Ставрополя. Административное деление; основные города; знаменитые люди Ставрополя.

6.3. Предприятия нашего города. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства Ставропольского края.

Теория: Основные промышленные предприятия г. Невинномысска, их история, месторасположение, социально-экономическое значение. Общая характеристика промышленности и сельского хозяйства Ставропольского края. Транспортные магистрали. Транспортные магистрали, промышленные предприятия города, выпускаемую продукцию.

6.4. История г. Невинномысска. Памятные места города

Теория: История возникновения г. Невинномысска. Исторические объекты г. Невинномысска. История своего района. Знакомство с памятными местами нашего города и г. Ставрополя.

Невинномыссск в период Великой Отечественной войны. Экскурсия в городской музей. Основные сведения по истории, культуре г. Невинномысска и своего района; памятники истории, музеи; историю возникновения Невинномысска.

7. Физическая подготовка.

7.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг, переход с бега на шаг и с шага на бег, ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и перекрестным шагом, бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения на выносливость, на развитие кондиционных и координационных способностей, кроссовая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для мышц шеи Упражнения для туловища, для ног. Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам

Практика: выполнять Общеобразовательные упражнения, комплексы упражнений

7.2. Эстафеты, игры

Теория: Подвижные игры - игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей Игры с разделением на команды и без деления Игры на внимание, сообразительность и координацию Спортивные игры баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта Игры на местности

Спортивные конкурсы - догонялки: "Метатели" (шишек, камней), "Силачи", "Ловкие и умелые" и т.д.

Эстафеты линейные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т.д. Подвижные игры, правила проведения спортивных игр

Практика: играть в различные игры

7.3. Специальная физическая подготовка

Теория: Приспособление организма к походным условиям Привыкание к нагрузке (выносливости) постепенность, систематичность Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Выполнение упражнений

а) с элементами легкой атлетики бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания,

б) с элементами гимнастики стойки, кувырки, перекаты, перевороты,

в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук)

"Конкурсы силачей" (на количество подтягиваний на перекладине, кольца, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, приседание с весом или приседание на одной ноге, перетягивание каната)

Прикладные упражнения лазание по наклонному бревну, лазание под бревном, лазание по склону с использованием веревок, преодоление изгородей, барьеров, перелезание через учебные заборы, передвижение по бревну с перешагиванием через набивные мячи, рюкзаки, лазание по канату,

преодоление рва с помощью каната (маятник), переноска товарищей и т. д.

Практика: выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести

Воспитательная работа.

Воспитательная работа с обучающимися, профилактические лекции (темы по усмотрению руководителя), экология профилактика правонарушений, взаимоотношения внутри коллектива, работа с родителями, проведение тематических вечеров для обучающихся объединения.

(2 год обучения)

Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	
1. Вводное занятие.	1	1	--	-
2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	15	9	6	Практические задания, тесты, опросы.
2.1. Возможные опасности в походе Меры безопасности.	1	1	--	Опрос
2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	2	1	1	Опрос
2.3. Походная медицинская аптечка.	2	1	1	Практические задания
2.4. Основные приемы по оказанию доврачебной помощи	6	4	2	Практические задания
2.5. Приемы транспортировки пострадавшего.	3	1	2	Практические задания
2.6. Зачет по пройденной теме.	1	1	--	Практические задания, тесты.
3. Основы туристской подготовки.	22	12	10	Поход
3.1. История туризма в России Туристские нормативы.	2	2	--	Опрос
3.2. Личное и групповое снаряжение.	4	1	3	Практические задания
3.3. Укладка рюкзака. Установка палатки.	2	--	2	Практические задания
3.4. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Требования к участникам походов.	1	1	--	Практические задания
3.5. Туристские должности в походе.	1	1	--	Поход
3.6. Правильная организация	1	1	--	Поход

движения в походе. Привалы.				
3.7. Техника безопасности при проведении походов.	1	1	--	Опрос
3.8. Организация туристского быта. Выбор места для бивака	1	1	--	Практические задания, поход
3.9. Костры, их типы. Костровое хозяйство.	3	1	2	Опрос
3.10. Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.	2	1	1	Практические задания
3.11. Питание в туристском походе. Приготовление пищи.	3	1	2	Поход
3.12. Зачет по пройденной теме.	1	1	--	Поход
4. Специальная туристская подготовка.	42	6	36	Соревнования
4.1. Отработка порядка движения группы в походе.	1	--	1	Поход
4.2. Естественные препятствия в походе. Способы их преодоления.	6	2	4	Практические задания
4.3. Узлы, применяемые в туризме.	4	1	3	Практические задания
4.4 Туристский поход (подготовка к походу, подведение итогов похода, составление отчёта о походе).	6	2	3	Практические задания
4.5. Туристская техника, отработка техники преодоления естественных препятствий, подготовка к туристским соревнованиям.	25	--	25	Практические задания, соревнования
4.6. Зачет по пройденной теме.	1	1	--	Практические задания, соревнования, тест
5. Топография и ориентирование.	17	9	8	Соревнования
5.1. Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2	1	1	Тест
5.2. Условные знаки топографических и спортивных карт.	2	1	1	Тесты, практические задания
5.3. Отображение местности на карте. Рельеф	2	1	1	Практические задания
5.4. Ориентирование по горизонту. Азимут.	2	1	1	Практические задания
5.5. Способы ориентирования. Действия в случае потери	4	2	2	Опрос

ориентировки.				
5.6. Определение расстояний на местности	2	1	1	Практические задания
5.7. Характеристика техники спортивного ориентирования	2	1	1	Опрос
5.8. Зачет по пройденной теме.	1	1	--	Практические задания, соревнования
6. Краеведение.	45	21	24	Тест
6.1 Ставропольский край. Природные особенности КМВ.	2	2	--	Опрос
6.2 Летопись Ставрополя. История г. Невинномысска.	6	--	6	Опрос
6.3. Невинномысск в годы ВОВ.	6	--	6	Практические задания, тесты, опрос.
6.4. Туристские возможности Ставропольского края.	2	2	--	Опрос
6.5. Экологическое воспитание. Охрана природы.	2	2	--	Экологические акции
6.6. Общественно полезная работа в путешествии. Метеорологические наблюдения.	2	2	--	Практические задания
6.7. Экскурсии. Посещение музеев, выставок.	24	12	12	Опрос, тест
6.8, Зачет по пройденной теме.	1	1	--	Тест
7. Физическая подготовка.	20	--	20	Сдача спортивных нормативов
7.1. Общая физическая подготовка.	10	--	10	Сдача спортивных нормативов
7.2. Эстафеты, игры.	3	--	3	Игры
7.3. Специальная физическая подготовка.	7	--	7	Сдача спортивных нормативов
8. Обязательные (зачетные) мероприятия.	74	-	74	Участие в конкурсах, соревнованиях
Соревнования, согласно плану ДДТ.				Участие в конкурсах, соревнованиях
9. Походы.	88	8	80	Поход

9.1. Двухдневный поход (2 похода)	48	4	44	Поход
9.2. Трехдневный поход (1 поход)	40	4	36	Поход
ИТОГО за период обучения:	324	68	256	Поход

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: 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. Задачи и план работы объединения "Пешеходный туризм" 2-го года обучения.

основные сведения о туризме; виды туризма и характеристику каждого вида; задачи и план работы объединения.

2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

2.1 Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Теория: Опасности, связанные с действиями человека. Основные принципы возникновения аварийных ситуаций (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий). Профилактика несчастных случаев. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека.

2.2 Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела и обуви.

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 и др.).

Разучившие комплекса упражнений гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Гигиенические требования при занятиях туризмом; сущность и способы закаливания; меры профилактики заболеваний.

Практика: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнять комплекс упражнений утренней зарядки.

2.3. Походная медицинская аптечка.

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

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

Состав походной аптечки, назначение и дозировку препаратов; правила хранения и транспортировки препаратов.

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

2.4. Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.

Теория: Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний, ангины, насморка. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытье рук, посуды.

Ожоги. Обморожения. Как их избежать. Первая доврачебная помощь. Порезы и раны. Нагноения. Обработка ран, наложение жгута, способы перевязывания ран. Остановка кровотечения. Оказание первой помощи при получении порезов, ран, при нагноениях.

Практика: Освоение способа перевязывания ран, наложение жгута. Обработка ран. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему при пищевых отравлениях.

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

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

Оказание помощи при поражении молнии. Электрическим током, утопающему. Искусственное дыхание.

Отработка правил наложения шин, жгута. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

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

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

2.5. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Зависимость способа транспортировки от характера и места повреждения, состояния и количества, оказывающих помощь. Способы транспортировки пострадавшего на рюкзаке, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шестах др. Обездвиживание пострадавшего подручными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Порядок изготовления носилок из шестов.

Способы транспортировки пострадавшего; порядок изготовления носилок и положение пострадавшего при транспортировке.

Практика: выбрать способ транспортировки пострадавшего.

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

Изготовить транспортное средство и правильно транспортировать пострадавшего.

2.6. Зачет по пройденной теме.

Зачет по теме «Основы гигиены и первая доврачебная помощь». Выполнение тестовых и практических заданий.

3. Основы туристской подготовки.

3.1. История развития туризма в России.

Теория: История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, в воспитании патриотизма, углублении знаний получаемых в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Особенности пешеходного туризма. Нормативные требования к походам. Классификация походов. Соревнования по туристской технике. Туристское многоборье. Разрядные требования по пешеходному туризму.

Историю развития туризма в России; роль и значение туристских походов и туристских соревнований; нормативные требования в спортивном туризме.

3.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория: Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Уход за личным снаряжением.

Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Уход за групповым снаряжением.

Составление списков личного и группового снаряжения для походов. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Уход за снаряжением.

Требования к туристскому снаряжению; перечень личного и группового снаряжения; порядок ухода за снаряжением.

Практика: составить перечень личного и группового снаряжения для многодневного похода.

3.3. Укладка рюкзака. Установка палатки.

Теория: Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения

Практика: правильно поместить вещи в рюкзаке для многодневного похода; обеспечить влагонепроницаемость рюкзака; подогнать снаряжение.

Установка палатки на камнях. Размещение в ней вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Теория: порядок установки палаток различных типов; правила поведения в

палатке.

Практика: правильно установить палатку и разместить в ней вещи; предохранить палатку от промокания.

3.4. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов.

Требования к участникам походов.

Теория: Основные требования к участникам похода. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Порядок комплектования группы. Организация туристской группы (организационные вопросы по подготовке к походу, составление плана подготовки, распределение обязанностей поручений т. д.).

Требования к участникам группы; последовательность подготовки к походу, цели и задачи походов.

3.5. Туристские должности в походе.

Теория: Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности постоянных должностей (завпит. завснар, штурман, санитар, краевед, ответственный за ремнабор, ответственный за отчет и др.).

Временные должности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др. Дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды и т. п.)

Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

Практика: выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

3.6. Правила организации движения в походе. Привалы

Теория: Туристский строй - элемент организованности и фактор безопасности. Порядок построения участников группы в колонне (цепочке), Режим и темп движения. Нормы переходов, средняя скорость движения. Режим ходового дня. Распорядок дня. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Водно-солевой режим. Правила движения по дорогам, тропам.

Основные правила движения группы на маршруте. Режим движения - отдыха.

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

3.7. Техника безопасности при проведении походов.

Теория: Психологическая совместимость в туристской группе, сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Правила поведения при поездках на транспорте; при посадке, высадке и во время движения. Меры

безопасности (МБ) при движении по дорогам.

МБ при прохождении трудных и опасных участков маршрута, при обнаружении взрывоопасных предметов. Правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

МБ на транспорте; правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте.

3.8. Организация туристского быта. Выбор места ночлега (бивака).

Теория: Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака: 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).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Основные требования к месту для бивака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря; МБ.

Практика: выбрать место для бивака, для забора воды и умывания.

3.9. Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.

Теория: Различные типы костров и их назначение Требования к выбору места для костра. Заготовка дров и предохранение их от намокания Разведение костра в сырую погоду. МБ при заготовке дров и при обращении с огнем. Требования по уборке места костра перед уходом группы.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности Походные топоры и пилы. Требования к топорам, к пилам, порядок их упаковки и транспортировки. МБ.

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

Основные типы Костров и их назначение; правила разведения костра в сырую погоду; костровое хозяйство; МБ при заготовке дров и при обращении с огнем.

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

3.10 Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.

Теория: Способы сушки снаряжения. Подготовка и ремонт снаряжения. Уход за снаряжением. Меры безопасности при сушке снаряжения.

Состав и назначение ремонтного набора.

Ремонт снаряжения.

Способы сушки снаряжения; меры безопасности при сушке снаряжения; состав ремонтного набора.

Практика: просушить свое снаряжение, исключив его порчу; составить перечень ремнабора; производить ремонт снаряжения.

3.11. Питание в туристском походе. Приготовление пищи на костре.

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса. Нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке. Фасовка и переноска продуктов в рюкзаках. Особенности приготовления пищи на костре. Организация питания в многодневном походе.

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

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

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

3.12. Зачет по пройденной теме.

Зачет по теме «Основы туристской подготовки». Выполнение тестовых и практических заданий.

4. Специальная туристская подготовка.

4.1. Отработка порядка движения группы в походе.

Практика: Отработка порядка построения. Проверка снаряжения, веса рюкзаков. Распределение участников в колонне (цепочке) по должностям, физическому состоянию, полу и т.д. Дистанция между участниками. Отработка походного туристского шага, темп и ритмичность движения. Хронометраж времени при движении группы. Отработка действий на первом (техническом) привале.

Соблюдать свое место в колонне при движении группы, дистанцию, меры безопасности; поддерживать заданный темп и ритм движения; выполнять обязанности по должности, занимаемой в данном походе.

4.2. Преодоление естественных препятствий

Теория: Общая характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Движение группы по пересеченной местности (лес, заросли кустарника, завалы, травянистые склоны). Движение по заболоченной местности. Способы преодоления заболоченных участков.

Преодоление водных препятствий. Способы переправ. Движение группы по снегу. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, спусков, подъемов. Организация переправы через водные препятствия, болотистые участки. Отработка переправы по бревну, жердям, кочкам. Организация самостраховки и страховки.

Общие характеристики; способы преодоления естественных препятствий; меры безопасности. Преодолевать естественные препятствия; переправляться через водные

преграды; организовать страховку и самостраховку.

4.3. Узлы, применяемые в туризме.

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

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

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

3. Для крепления веревки к опоре (удавка, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка)

4 Узлы для страховки и самостраховки: (проводник, проводник-восьмерка, схватывающий и т.д.). По отработке навыков вязки узлов

Деление узлов на группы по назначению.

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

4.4. Подготовка к туристскому походу.

Практика: • определение цели и района предстоящего похода,

- комплектование группы; организация туристской группы (на собрании решить организационные вопросы по подготовке к походу, распределить обязанности, поручения, задания и т.д.), составление плана подготовки к походу,

- изучение района похода (изучение, литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут и т.д.);

- разработка маршрута движения; составление плана-графика движения;

- подготовка личного и группового снаряжения;

- смета расходов на подготовку и проведение похода,

- составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов,

- оформление маршрутной документации.

Составить план подготовки похода, изучить район предстоящего похода; подготовить снаряжение; расфасовать продукты, составить меню.

4.5. Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета о походе.

Теория: Обсуждение, итогов похода в группе. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Ремонт и сдача снаряжения.

Составление отчета о походе, изготовление фотографий. Обобщение всех материалов руководителем. Оформление отчета согласно рекомендациям МКК. Сдача отчета и документации на оформление значков и разрядов участникам похода в МКК.

Порядок подведения итогов и работы над отчетом.

Составлять отчет о походе по типовой форме.

5. Топография и ориентирование.

5.1. Топография, условные знаки.

Теория: Спортивная карта. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.

Изучение спортивных карт, измерение расстояний, создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Отличие спортивных карт от топографических.

Практика: Читать карту, определять на ней расстояние и составлять схему местности.

5.2. Условные знаки топографических и спортивных карт.

Теория: Назначение и свойства условных знаков. Виды топографических и спортивных условных знаков и их общие свойства. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Деление знаков по группам.

Изучение знаков по группам: линейные - дороги и дорожные сооружения; фигурные - населенные пункты, строения; пояснительные - гидрография; растительность; рельеф и т.д.

Виды и деление топонимов по группам.

Практика: Читать и определять значение топонимов.

5.3. Отображение местности на карте. Рельеф.

Теория: Что такое рельеф. Способы отображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Подписи горизонталей, отметок высот. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание способов изображения рельефа на картах.

способы изображения рельефа и типичные формы рельефа на топокартах.

Практика: определить рельеф, примерную крутизну склона, ямы, курганы и т. д. на карте. Уметь определять и переносить изменения на карту.

5.4. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Порядок определения истинного азимута по карте и его отличие от простого угла). Измерение азимута транспортиром, компасом.

Практика: 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).

Основные направления на стороны горизонта; понятие об азимуте.

Измерить и построить азимут.

5.5. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Теория: Понятие ориентирования на местности. Способы ориентирования. 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.

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 ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по 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.

Практика: 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. Имитация ситуации потери ориентировки.

Понятие ориентирования и способы ориентирования; действия в случае потери ориентировки.

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

5.6. Определение расстояний на местности.

Теория: Способы измерения расстояний на местности: глазомерным способом, по времени движения и т. д.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера. Измерение расстояния по затраченному времени.

Способы измерения расстояний на местности.

Измерять расстояния на местности различными способами, в т.ч. и до недоступного предмета.

5.7. Характеристика техники спортивного ориентирования.

Теория: Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на

контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

Практика: Способы ориентирования. Отработка техники. Работа с КП, контрольными карточками.

Приемы и способы ориентирования.

Пользоваться контрольными карточками, делать отметки на КП, держать и сопоставлять карту.

5.8. Зачет по пройденной теме.

Практика: Зачет по теме «Топография и ориентирование». Выполнение тестовых и практических заданий. Участие в соревнованиях по ориентированию.

6. Краеведение.

6.1. Ставропольский край. Природные особенности КМВ.

Теория: Общегеографическая характеристика Кавказских минеральных вод. Рельеф. Погода и климат, их влияние на возможность, занятий туризмом. Полезные ископаемые.

Реки и озера. Их значение в жизни края. Питание рек и озер. Разливы и время замерзания рек и озер. Направления течения рек. Главные и крупные реки Ставрополья.

Практика: Растительный и животный мир Ставропольского края. Знакомство территорией КМВ. "Путешествия по карте".

Общегеографические характеристики Ставропольского края и природные особенности КМВ.

6.2. Летопись Ставрополья. История г. Невинномысска.

Практика: Изучение истории Ставропольского края. Содержание работы: выявление особенностей природы, истории, культуры.

Изучение истории образования г. Невинномысска.

6.3. Невинномыссск в годы ВОВ

Практика: Изучение военной истории на местном краеведческом материале, посещение музея.

6.4. Туристские возможности Ставропольского края.

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок их посещения.

Охрана памятников истории и культуры.

Памятники истории и культуры, музеи города и края, природные объекты и их месторасположение.

6.5. Экологическое воспитание. Охрана природы.

Теория: Понятие об экологии. Воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее охране и воспроизведению. Смысл экологической культуры, уважение к законам живой природы, умение соотносить с ними свое 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.

Практика: Проведение работ по благоустройству мест массовых посещений, туристских биваков, родников в условиях похода. Охрана природы. Заповеди для юного туриста по охране природы.

Смысл экологической культуры; правила, заповеди по охране природы.

6.6. Общественно полезная работа в путешествии. Метеорологические наблюдения.

Теория: Виды и формы общественно полезной работы.

Из многих видов и форм общественно полезной деятельности туристов наиболее распространены следующие: трудовая помощь местному населению; агитационно-пропагандистская и культурно-массовая работа; охрана природы, благоустройство ландшафта; краеведческие исследования и т.д.

Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, наблюдения за ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки устойчивой, ясной погоды. Признаки изменения ясной погоды на ненастную. Признаки устойчивой ненастной погоды. Признаки улучшения погоды. Признаки приближения грозы.

Практика: формы и методы общественно полезной работы. Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.

Выполнять краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты.

6.7. Экскурсии. Посещение музеев, выставок.

Практика: Посещение музеев, выставок г. Невинномыска, г. Ставрополя. Экскурсии по территории КМВ.

6.8. Зачет по пройденной теме.

Практика: Зачет по теме «краеведение». Опрос, тестовые задания.

7. Физическая подготовка.

7.1. Общефизическая подготовка.

Практика: Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег, ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде, в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса; сгибания и разгибания, вращения и махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи наклоны вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах; элементы борьбы в стойке; игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в присяде и полуприсяде. Упражнения с мячом бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешком с песком. Лыжная подготовка.

Выполнить общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

7.2. Эстафеты, игры.

Практика: Подвижные игры - игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Спортивные конкурсы; догонялки, "Силачи", "Ловкие и умелые" и т.д.

Эстафеты: с преодолением полосы препятствий; с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов, туристские эстафеты.

Играть в различные игры.

7.3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

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

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Быстрые приседания и вставания.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной,

двух ногах.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через бревно, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. 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.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Упражнения для развития силы. Стибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол и т. д.), из упора лежа. 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.

Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (гантелями).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, окрестным шагом. Пружинистые приседания в положения 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. Упражнения с палками, булавами. 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.

Специальные упражнения для отработки туристской техники движения и преодоления естественных препятствий.

Выполнять упражнения на развитие всех физических и специальных качеств, необходимых туристу.

8. Обязательные (зачетные) мероприятия.

Участие в мероприятиях и соревнованиях, согласно плану ДДТ.

9. Походы

Проведение походов в окрестности г. Невинномысска, г. Ставрополя,

Кавказских минеральных вод.

1.4 Планируемые результаты.

В ходе реализации программы запланировано получение следующих результатов:

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия. Формы теоретических занятий – беседа с использованием иллюстративно-демонстрационного материала, лекция (часто проблемная лекция), дискуссия, ролевые игры, дидактические игры, конкурсы.

Практические занятия в помещении – опыты, наблюдения, эксперимент и т.д. На местности – экскурсии, эксперименты (или опыты), наблюдения, игры, соревнования и походы.

Ожидаемыми результатами реализации образовательной программы является получение обучающимися знаний, умений и навыков, позволяющих им успешно участвовать в зачетных походах, слетах, соревнованиях, конференциях, фестивалях, выставках и др.

Предметные:

Учащиеся должны знать:

- что такое туризм, экология;
- фенология, ее значение для туриста;
- типичные растения и животные природной зоны края;
- редкие и исчезающие растения края;
- значение леса, луга, водоема в жизни человека, в укреплении его здоровья, в отдыхе и туризме;
- влияние среды обитания на живые организмы (приспособляемость);
- влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека;
- правила гигиены туриста;
- заболевания, связанные с загрязнением окружающей среды;
- особенность медицинской и физической подготовки юного туриста;
- туристские, краеведческие и эколого-туристские должности;
- состав медицинской аптечки;
- самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды;
- правила пользования огнем в туристском походе;
- основы топографии;
- нормы и правила рекреационного природопользования (поведения в природе).

Учащиеся должны уметь:

- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду;
- определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков;
- приводить примеры и объяснять особенности внешнего строения живых организмов в связи со средой обитания;

- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.);
- определять ядовитые, несъедобные растения и грибы;
- обеззараживать и очищать питьевую воду в полевых условиях;
- работать с планом и топографической картой;
- работать с компасом: определять стороны горизонта, ориентировать план местности С-Ю и находить «точку» стояния;
- вести наблюдения за природой (фенологические наблюдения) и фиксировать их в календаре природы (в течение года);
- вести дневник экскурсии и обрабатывать материал;
- изготавливать простейшее самодельное оборудование для исследовательской работы;
- выявлять закономерности окружающей природной среды и их объяснять (сезонность, целостность);
- правильно организовывать туристский бивак.

Метапредметные умения и навыки.

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике.
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.).

Коммуникативные умения и навыки

- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

Личностные умения и навыки

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы;
- проявление инициативы и самостоятельности в достижении поставленной цели;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- стремление применять на практике полученные знания и умения;

- формирование установки на бережное отношение к материальным и духовным ценностям;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в походах, чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Раздел II.

Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 1 сентября	Режим работы объединения по расписанию
Окончание учебного года: 31 мая	Продолжительность занятий определяется образовательной программой: 45 минут × 3
Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 36 учебных недель	Продолжительность перемены: 15 минут Сменность занятий: 2 смены

Режим работы в период школьных каникул:

В период осенних и весенних школьных каникул проводятся занятия в разной форме: учебные занятия, экскурсии, участие в конкурсах, соревнования, походах, воспитательных мероприятиях.

В период с 01.06 по 31.08 – летние каникулы.

В период с 31.12 по 09.01 – Новогодние каникулы (нерабочие праздничные дни).

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Учебные, технические средства, оборудование.

- карта-схема района путешествия экспедиционных групп обучающихся;
- подборка фотографий, фильмов; краеведческая литература;
- дневники походов, фотографии походов предыдущих лет (образцы),

маршрутные листы, групповое снаряжение похода: компасы, костровые принадлежности, сухое топливо, котелки и т.д.

- набор метеорологических приборов: барометр, термометр, гидрометр, флюгер, осадкомер;
- набор личного и группового снаряжения (для тренировки по укладке рюкзака), самодельное снаряжение, специальное групповое снаряжение для зимнего похода;
- гербарий, набор иллюстраций лекарственных растений края, определители растений, энциклопедическая литература;
- набор медицинской аптечки, бинты широкие и узкие для перевязки «пострадавшего», учебные фильмы о правилах безопасного поведения в походах;
- образцы оформления альбомов, дневников прошлых лет и др.;
- групповое снаряжение многодневного похода, специальное снаряжение для конкурсов и соревнований, компасы, грудные обвязки, буссоли и планшеты для топо съемки, медицинская аптечка, конкурсный материал.

Для осуществления обучения детей с использованием дистанционных технологий используются ноутбуки и доступ выхода в Интернет.

Дидактические материалы: таблицы, образцы работ, альбомы с иллюстрациями, репродукциями, печатные издания, карточки.

Лучшие работы детей предыдущих годов являются образцами для занятий.

Информационное обеспечение.

Предусмотрено в процессе реализации программы использование на занятиях аудио, видео-, фото- и интернет источников с материалами: виртуальные экскурсии в музеи, краеведческие музеи; видео-уроки, мастер-классы.

Кадровое обеспечение.

Для работы над программой необходимо привлечение педагогов, имеющих педагогическое образование и опыт преподавания туризма и краеведения в образовательном учреждении.

2.3. Формы аттестации.

Методика отслеживания результатов.

Формы аттестации

Диагностика усвоения образовательной программы по годам обучения проводится с целью повышения качества эколого-туристического образования.

Формы и методы диагностики знаний и умений обучающихся: наблюдение, анкетирование, тестирование, игры, викторины, опросные листы, ведение дневника наблюдений.

Диагностика образовательного процесса творческих коллективов
МБУ ДО «Дворец детского творчества» города Невинномысска
Структурное подразделение «Станция юных натуралистов»

Первый год обучения

Детское объединение: «Юный путешественник»

Тип диагностики: входящая, промежуточная, итоговая (нужное подчеркнуть)

Уровни диагностики: низкий 1-3 балла (6-24), средний 4-7 баллов (24-48),
высокий 8-10 баллов (48-60).

1-й год обучения

№	Ф.И. об-ся	Критерии						Итого
		Знание основных понятий из области экологии, биологии, живой и не живой природы, туризма.	Экологические проблемы края	Как организовать туристское путешествие	География и животный мир нашего края	Правила санитарии и гигиены	Подготовка к походу по родному краю. Топография.	

1. Низкий уровень: количество обучающихся, % -
2. Средний уровень: количество обучающихся, % -
3. Высокий уровень: количество обучающихся, % -

2-й год обучения

№	Ф.И. об-ся	Критерии						Итого
		Владение знаниями о животных, обитающих в различных природных зонах, используя основные понятия об экологии, биологии, туризма.	Экологические проблемы края	Как организовать и провести туристское путешествие	География, животный и растительный мир нашего края	Правила санитарии и гигиены	Подготовка к походу по родному краю. Топография.	

1. Низкий уровень: количество обучающихся, % -
2. Средний уровень: количество обучающихся, % -
3. Высокий уровень: количество обучающихся, % -

При оценке промежуточных результатов усвоения Программы используется зачетная система по каждому разделу: аттестация по практической и теоретической подготовке, выполнение практических заданий за контрольное время, решение заданий-тестов, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время походов и занятий на местности, ведение дневника, самоконтроля, участие в соревнованиях и конкурсах, участие в походах.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методические разработки, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, статьи и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитическая справка, диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, научно-практическая конференция, открытое занятие, портфолио, праздник, слет, соревнование, и др.

Форма подведения итогов реализации программы: самостоятельная подготовка, разработка и участие в многодневном походе, тесты, опросные листы (приложение №1 к программе).

Виды диагностики – начальная или входная, промежуточная, итоговая. Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы.

2.4. Оценочные материалы.

Организация промежуточного и итогового выявления результатов усвоения программного материала.

Для определения результативности освоения программы ведется отслеживание результатов обучения, которое осуществляется поэтапно в течение всего учебного года. Определение результатов усвоения программного материала проводится 3 раза в год.

	Вид аттестации	Сроки проведения
1	Входящий контроль	Сентябрь
2	Промежуточный контроль	Декабрь
3	Итоговый контроль	Май

2.5 Методические материалы.

Методическое обеспечение.

Для успешной реализации программы «Пешеходный туризм» используются современные методы и формы занятий традиционные и нетрадиционные, которые помогают активизировать мышление и

формировать у обучающихся устойчивый интерес к туристско – краеведческой деятельности:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, лекции, дискуссия, метод примера.

2. Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, презентаций, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические методы: походы, экскурсии, занятия на местности и в спортивном зале.

4. Методы стимулирования и мотивации: подбор познавательных игр, создание на занятиях доброжелательного психологического климата, внимательное и бережное отношение к детскому творчеству, индивидуальный подход, организация соревнований, участие в презентациях, выступлениях, конкурсах.

5. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, практические задания, письменный контроль, тестирование, самоконтроль.

Использование новых знаний создает условия для личностного и профессионального самоопределения обучающихся, определённый эмоциональный настрой, делает их активными собеседниками в области истории, географии, краеведения, основ безопасности жизнедеятельности. Методы обучения на занятиях характеризуются постепенным переходом от репродуктивных к проблемным.

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется в течение всего периода обучения посредством устных опросов, анкетирования, тестирования, выполнения индивидуальных заданий. В начале учебного года осуществляется входной контроль в виде устного опроса, тестирования. Промежуточный контроль осуществляется в середине учебного года в виде опросов, наблюдений, участия в конкурсах и соревнованиях. Итоговый контроль проводится в конце учебного года по результатам итогового тестирования и проведения зачетных походов. (Приложение №1, № 2)

По результатам первого года обучения для обучающихся, осваивающих программу с опережением и умеющих самостоятельно выполнять определенную работу, педагог составляет индивидуальный план работы и проводит индивидуальные занятия, опираясь на базовое содержание программы.

Занятия проводятся в форме лекций, бесед, просмотров видеофильмов, экскурсий, практической работы. Также используются нетрадиционные формы: конкурсы, деловые игры, викторины.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; частично-поисковый, исследовательский проблемный;

На занятиях используются основные методические приемы: индукция (проблемная ситуация), самоконструкция (индивидуальное создание работы), социоконструкция (создание работы группой), творчество (свобода созидания).

Для развития продуктивной деятельности детские работы должны анализироваться на каждом занятии. Анализ необходим при активном участии самих детей, с учетом их возрастных особенностей. Работа по программе строится на взаимосотрудничестве, на основе уважительного и тактичного отношения к личности ребенка.

Для организации целенаправленного взаимодействия педагога и обучающегося систематизированы содержание, формы, методы и средства обучения. В зависимости от целей, поставленных перед педагогом в течение учебного процесса, используются различные **типы занятий**:

- занятие сообщения и усвоения новых знаний;
- занятие повторения и обобщения полученных знаний;
- занятие закрепления знаний, выработка умений и навыков;
- занятие применения знаний, умений и навыков;

Средства обучения.

- **материальные:** учебные аудитории, специально оборудованные наглядными пособиями, мебелью, предметным фондом;
- **наглядно-плоскостные:** наглядные методические пособия, карты, плакаты, фонд работ учеников, настенные иллюстрации, магнитные доски, интерактивные доски;
- **демонстрационные:** демонстрационные модели;
- **электронные образовательные ресурсы:** мультимедийные учебники, мультимедийные универсальные энциклопедии, сетевые образовательные ресурсы;
- **аудиовизуальные:** слайд-фильмы, видеофильмы, учебные кинофильмы, аудиозаписи, презентации.

Алгоритм учебного занятия.

Каждое занятие представляет собой как отдельную единицу процесса обучения, так и последовательный элемент образовательной деятельности. Определены этапы:

- 1. Организационный** – создание позитивного психологического настроения, проверка готовности детей к занятию.
- 2. Подготовительный** – мотивация учебной деятельности (сказка, вопрос, проблемное задание, загадка), сообщение темы и цели занятия.
- 3. Показ и объяснение новых способов действий** – объяснение последовательности выполнения задания (показ на доске).
- 4. Практическая работа** – выполнение заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого) детьми с помощью педагога (или самостоятельно).
- 5. Итоговый** – проверка выполнения работы, уборка рабочих мест.
- 6. Рефлексивный** – оценка детьми не только своей работы, но и других детей, выбор лучших работ занятия.

Дистанционная поддержка.

Новые образовательные стандарты требуют внедрения в учебный процесс новых технологий обучения.

Дистанционная поддержка образовательного процесса – это обеспечение традиционных форм образования (очное, заочное) технологиями дистанционного обучения. Она не является особой формой организации образовательного процесса, а лишь расширяет возможности для его участников, увеличивает пребывание обучающегося в образовательной среде.

Такой формат имеет свои преимущества, поэтому online-обучение в стране продолжает развиваться и становится доступно и в школах, и в дополнительном образовании.

Методы воспитания – убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование. Занятия носят интегрированный характер, так как происходит соединение знаний из области ботаники, биологии, экологии, краеведения, литературы.

Для этого необходимо образное объяснение, рассказ, демонстрация иллюстраций. Наблюдения на экскурсиях, прогулках, походах, помогают точнее передать картину происходящих явлений, отразить впечатления от них в своих творческих работах.

Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Экологический туризм	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ	презентации и учебные фильмы, учебная литература	проектор, ноутбук, экран	анкетирование, тестирование
Географическое положение. Туристские возможности города Невинномыска и Ставропольского края.	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, экскурсии, встречи с интересными людьми	презентации и учебные фильмы, географические карты	проектор, ноутбук, экран	анкетирование, тестирование,
Как организовать	теоретические и	лекция, беседа,	карта, компас, тур.	проектор, ноутбук,	тестирование,

туристское путешествие	практические занятия	рассказ, экскурсии	снаряжение топографические карты	экран	анкетирование, учебно-тренировочный поход
Закон об охране природы. Экологический туризм и охрана природы.	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, экскурсии	презентации, учебные фильмы, топографические карты, специальная литература	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	тестирование, анкетирование
Природный комплекс и его компоненты. Животный и растительный мир.	теоретические и практические занятия	беседа, рассказ, викторина	презентации и учебные фильмы, таблицы, гербарии	проектор, ноутбук, экран, лабораторное оборудование	тестирование, анкетирование, лабораторная работа
Основные черты рельефа региона. Климат региона. Гидрография региона. Почвы, охрана почв.	Теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, работа с картами литературой	презентации и учебные фильмы, учебная литература, карты	проектор, ноутбук, экран	анкетирование, тестирование
Изучение возможностей края для развития экологического туризма.	Теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ	презентации и учебные фильмы, учебная литература	проектор, ноутбук, экран	анкетирование, тестирование,
Ориентирование и топография	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, экскурсии	карта, компас, тур. снаряжение топографические карты	проектор, ноутбук, экран	тестирование, анкетирование, практическое занятие
Подготовка путешествия	теоретические и практические	лекция, беседа, рассказ, поход	карта, компас, тур. снаряжение топографические	проектор, ноутбук, экран	тестирование, анкетирование, поход

	занятия	выходного дня	ские карты		
Биологические системы: уровни организации жизни	Теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, работа с картами литературой	презентации и учебные фильмы, учебная литература, карты	проектор, ноутбук, экран	анкетирование, тестирование
Лес – как пример растительного сообщества	Теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, работа с картами литературой	презентации и учебные фильмы, учебная литература, карты, гербарий	проектор, ноутбук, экран	анкетирование, тестирование
Среда и её факторы	Теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, работа с картами литературой	презентации и учебные фильмы, учебная литература, карты	проектор, ноутбук, экран	анкетирование, тестирование
Разработка маршрутов многодневных походов	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, поход	презентации и учебные фильмы, картографический материал	проектор, ноутбук, экран, тур. оборудование	анкетирование, тестирование, поход
Подготовка к однодневному походу	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, практическое занятие	презентации, учебные фильмы, топографические карты, туристическое снаряжение	проектор, ноутбук, экран,	тестирование, анкетирование, тренировка, отчёт о походе
Многодневные, итоговые походы	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, практическое занятие	презентации, учебные фильмы, топографические карты, туристическое снаряжение	проектор, ноутбук, экран,	тестирование, анкетирование, тренировка, отчёт о походе
Итоговое	теорети	лекция,	презентации,	проектор,	тестировани

занятие	ческие и практич еские занятия	беседа, рассказ, практиче ское занятие	учебные фильмы, топографиче ские карты, туристическо е снаряжение	ноутбук, экран,	е, анкетирован ие, тренировка, отчёт о походе
---------	---	--	--	--------------------	--

Список литературы

Для педагога:

1. Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства РФ от 27 декабря 2012 г. № 2567-р Об утверждении государственной программы РФ «Развитие культуры и туризма» на 2013-2020 годы.
3. Астанин Д. М. Эколого-культурные аспекты эволюционного развития моделей экологического туризма / ЦИТИСЭ. 2019. № 2 (19). С. 1 – 4.
4. Боголюбов, В. С. Менеджмент в туризме и гостиничном хозяйстве : учебник для академического бакалавриата / В. С. Боголюбов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 293 с.
5. Березовая, Л. Г. История туризма и гостеприимства : учебник для СПО / Л. Г. Березовая. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 477 с.
6. Бугорский, В. П. Организация туристской индустрии. Правовые основы : учеб. пособие для СПО / В. П. Бугорский. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 165 с.
7. Восколович, Н. А. Маркетинг туристских услуг : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Н. А. Восколович. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.
8. Ветитнев, А. М. Информационные технологии в туристской индустрии : учебник для академического бакалавриата / А. М. Ветитнев, В. В. Коваленко, В. В. Коваленко. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 340 с.
9. Ветитнев, А. М. Информационно-коммуникационные технологии в туризме : учебник для СПО / А. М. Ветитнев, В. В. Коваленко, В. В. Коваленко. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 340 с.
10. География туризма. Южная Европа : учеб. пособие для СПО / М. В. Иванова, Л. В. Сазонкина, Е. Д. Салас Лусуриага, Ю. Л. Кужель ; под науч. ред. Ю. Л. Кужеля. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 443 с.
11. Джанджугазова, Е. А. Маркетинговые технологии в туризме: маркетинг туристских территорий : учеб. пособие для СПО / Е. А. Джанджугазова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 208 с.
12. Золотовский, В. А. Правовое регулирование туристской деятельности : учебник для СПО / В. А. Золотовский, Н. Я. Золотовская. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 247 с.

13. Каменец, А. В. Молодежный социальный туризм : учеб. пособие для академического бакалавриата / А. В. Каменец, М. С. Кирова, И. А. Урмина ; под общ. ред. А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 192 с.
14. Каменец, А. В. Молодежный социальный туризм : учеб. пособие для академического бакалавриата / А. В. Каменец, М. С. Кирова, И. А. Урмина ; под общ. ред. А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 192 с.
15. Колодий, Н. А. Экономика ощущений и впечатлений в туризме и менеджменте : учеб. пособие для магистратуры / Н. А. Колодий. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 326 с.
16. Колодий, Н. А. Маркетинговые технологии в туризме: экономика ощущений и впечатлений : учеб. пособие для СПО / Н. А. Колодий. М.: Издательство Юрайт, 2019. 326с.
17. Туристское страноведение. Центральная Европа : учебник для академического бакалавриата / под науч. ред. Ю. Л. Кужеля. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 513 с.
18. Туристское страноведение. Южная Европа : учебник для академического бакалавриата / М. В. Иванова, Л. В. Сазонкина, Е. Д. Салас Лусуриага ; под науч. ред. Ю. Л. Кужеля. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 443 с.
19. Мотышина, М. С. Менеджмент в социально-культурном сервисе и туризме : учебник для академического бакалавриата / М. С. Мотышина, А. С. Большаков, В. И. Михайлов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 282 с.
20. Мотышина, М. С. Менеджмент туризма : учебник для СПО / М. С. Мотышина, А. С. Большаков, В. И. Михайлов. — 2-е изд., испр. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2019. 282с.
21. Морозов, М. А. Экономика туризма : учебник для СПО / М. А. Морозов, Н. С. Морозова. — 5-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 291 с.
22. Образовательный туризм в России : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Ю. С. Путрик [и др.] ; под ред. С. Ю. Житенёва. — М. : Издательство Юрайт, 2019. 237 с.
23. Севастьянов, Д. В. Страноведение и международный туризм : учебник для академического бакалавриата / Д. В. Севастьянов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 317 с.
24. Скобкин, С. С. Менеджмент в туризме : учебник и практикум для СПО / С. С. Скобкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 366 с.
25. Скобкин, С. С. Стратегический менеджмент в индустрии гостеприимства и туризма : учебник для СПО / С. С. Скобкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 442 с.
26. Сущинская, М. Д. Культурный туризм : учеб. пособие для СПО / М. Д. Сущинская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. —

27. Феденева, И. Н. Организация туристской индустрии : учеб. пособие для СПО / И. Н. Феденева, В. П. Нехорошков, Л. К. Комарова ; отв. ред. В. П. Нехорошков. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019.

— 205

с.

28. Шубаева, В. Г. Маркетинг в туристской индустрии : учебник и практикум для академического бакалавриата / В. Г. Шубаева, И. О. Сердобольская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 120 с.

29. Шубаева, В. Г. Маркетинговые технологии в туризме : учебник и практикум для СПО / В. Г. Шубаева, И. О. Сердобольская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 120 с.

Для детей и родителей:

1. Березовая, Л. Г. История туризма и гостеприимства : учебник для СПО / Л. Г.

2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., 1981

3. Бубнов В.Г. и др. Основы медицинских знаний. Учебное пособие для учащихся 1-11кл. М., 1977

4. Березовая. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 477 с.

5. География туризма. Западная и северная Европа. Япония : учебник для СПО / Ю. Л. 6. Кужель, М. В. Иванова, Л. А. Польшина, Л. В. Сазонкина ; под науч. ред. Ю. Л. Кужеля. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 465 с.

7. Оборин М.С. Современная концепция развития экологического туризма в России // Сервис в России и за рубежом. 2020. Т.14. №4. С. 22-32

9. Энциклопедический словарь Ставропольского края. Гл. ред. В.А.Шаповалов. Ставрополь, 2006 г.

10. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 2 - М: ЦРИБ "Турист", 1994

11. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.

12. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 1 - М: ЦРИБ "Турист", 1991

13. Тихонов А.В. Животные мира. Красная книга. Евразия. Млекопитающие. Птицы / А.В.

14. Тихонов. – М.: РОСМЭН-ПРЕСС, 2012. – 176 с. – (Красная книга).

15. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., 19817.

16. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Юный путешественник»

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи
13. Назовите причины возникновения потертостей, мозолей. Первая помощь.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения.
22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
23. Дайте общую характеристику естественных препятствий.
24. Требования безопасности в транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.

26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем.
28. Что относится к костровым приспособлениям? Варочная посуда.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус.
- 32.. Упаковка и хранения продуктов.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее а) 1:50 000 или б) 1:500 000?
39. Как измерить расстояние на карте?.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1:25 000?
41. Чем план местности отличается от карты?
42. Как делятся топонимы по группам?
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах.
45. Сущность горизонталей.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте.
48. Определение азимута на местности.
49. Определение предмета по азимуту.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию.
55. Географическое положение Ставропольского края. Рельеф.
56. С какими территориями граничит Ставропольский край?
57. Назовите основные реки и озера Ставропольского края и г. Невинномысска.
58. Административное деление края. Назовите крупные города.
59. В каком году и где был заложен г. Невинномысск. Почему наш город назвали Невинномысском?
60. Назовите предприятия г. Невинномысска.

