

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
детского объединения
туристско-краеведческой направленности
«Туристическая тропа»
Уровень освоения программы - ознакомительный**

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа детского объединения «Туристическая тропа» составлена в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации
- Конвенции о правах ребенка
- ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (в редакции от 31.07.2020г.)
- Приказа Минпросвещения России от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020г.),
- Приказ Минпросвещения России от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ» (в редакции от 30.09.2020г.),
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28»
- Устава МКОУ ДО «ДДТ».

Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа дополнительного образования детей «Туристическая тропа» предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой.

Актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

Цель программы: формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

В предлагаемой программе туристско-краеведческой направленности представлено содержание туристско-краеведческой деятельности с учащимися школы.

Туристско-краеведческое направление – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам.

Задачи:

Обучающие задачи:

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов туризму;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т.п.).
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Срок реализации программы детского объединения «Туристическая тропа» - 1 год (68 часов).

Продолжительность занятия – 45 минут, (вторник – пятница).

Режим:

занятия с обучающимися проводятся:

2 часа в неделю (2 раза по 1 часу)

В группах обучаются 12 – 15 человек

Формы:

учебно-тренировочные занятия,

туристические семинары,
слеты,
спортивные соревнования,
восстановительные мероприятия,
походы,
экскурсии,
зачеты,
тестирования,
подвижные игры

Отличительные особенности программы

Ключом для решения проблемы ознакомления юных туристов с накопленным опытом туристско-краеведческой деятельности стало выделение в процессе обучения 4-х последовательных этапов: ознакомительного, подготовительного, формирующего, развивающего.

Первые два соответствуют первому году обучения. Материал подобран таким образом, чтобы он оптимально соответствовал возможностям детей в его освоении.

Особенностью построения образовательной программы является изучение в ряде случаев одних и тех же тем на разных этапах обучения; правда, происходит это с различной глубиной погружения в материал. Реализуется дидактический прием «от простого к сложному».

Методы и приемы организации образовательного процесса:

- словесные (рассказ, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация),
- практические, познавательные,
- частично поисковые,
- игры, соревнования,
- экскурсии, походы
- работа с литературой.

Содержание учебного плана

Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка и предполагает активное участие в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности детей и их родителей. Каждая тема занятий предполагает, как организацию активной оздоровительно-спортивной (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы; рисование природных объектов; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; экскурсии).

1. Введение. (4 часа)

1.1. Оздоровительная и познавательная роль туризма.

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира.

Практическое занятие. Знакомство детей с сооружениями (туристской спортивной площадкой).

1.2. Правила поведения юных туристов.

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Охрана природной среды. Знакомство с кодексом чести юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

2. Основы туристско-бытовых навыков юного туриста. (24 часа)

2.1. Основы безопасности в природной среде.

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в лесу, взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Требования к обуви и одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

2.3. Личная гигиена туриста.

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации привалов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки. Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального её расходования во время туристской прогулки.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.

Групповое снаряжение: котелки, таганок, сапёрная лопатка, рукавицы, кухонная клеёнка и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Требования к уходу за снаряжением.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке.

2.6. Организация биваков и охрана природы.

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка и организация бивака на местности.

2.7. Установка палаток.

Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне.

Занятия на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

2.8. Туристская группа на туристской прогулке.

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии).

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

3. Основы топографии. (6 часов)

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Топографическая карта. История возникновения способов изображения земной поверхности на топографических картах. Спортивная карта.

3.2. Условные топографические знаки.

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Легенды туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.

Занятия на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.3. Ориентирование по горизонту, азимуту.

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование. (6 часов)

4.1. Ориентирование на местности.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры.

Ориентирование по звёздному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности.

Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды.

4.2. Виды туристского ориентирования.

Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требование к его креплению.

Практические занятия. Умение правильно и надёжно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать её сохранность. Движение по плану (схеме).

Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута.

Занятия на местности – прохождение обозначенного маршрута.

Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору.

4.3. Способы отметки на КП.

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП.

Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП.

5. Основы первой доврачебной помощи. (6 часов)

5.1. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика: при попадании в глаза посторонних предметов; при ожогах и обморожениях; тошноте, рвоте (отравлении); солнечном, тепловом ударе.

5.2. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия. Игра «Айболит».

5.3. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара (медика) группы.

Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.4. Способы транспортировки пострадавшего.

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках.

6. Спортивно-оздоровительный туризм. (10 часов)

6.1. Пешеходный туризм.

Способы преодоления простейших препятствий; организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград; преодоление крутых склонов; движение по дорогам; преодоление спусков.

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъёмы. Движение по слабопересечённой и равнинной местности.

6.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественное и искусственное препятствие. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъёмы, в том числе по песчаным склонам.

6.1.2. Туристские узлы и их применение.

Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках.

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению.

7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. (12 часов)

7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями по пересечённой местности.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.

7.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.

Входное тестирование и диагностика проводятся осенью. Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Занятия на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика проводятся весной.

Занятия на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

8. Зачётный летний однодневный поход.

Движение группы по маршруту протяжённостью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды). Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями.

2. Планируемые результаты

К концу года занятий члены объединения должны знать и уметь:

1. Основные виды туризма, перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода, сезона года, погодных условий, специальное снаряжение, верёвки и узлы; перечень должностей членов туристической группы и их обязанности, основные требования к месту привала и бивака, порядок работы на биваках, меры безопасности и вопросы охраны природы, основы режима дня в путешествии, основные требования к составлению рациона, порядок преодоления простейших препятствий.

2. Основы личной гигиены и основы оказания доврачебной помощи, географическое положение республики, основные особенности природных условий района, туристские возможности региона, флору и фауну района, опасных животных и ядовитые растения.

3. Понятие о топографической карте, масштаб, условные топографические знаки; основы ориентирования по местным признакам; основы применения компаса; понятие о глазомерной съёмке.

4. Составлять перечень личного и группового снаряжения, укладывать рюкзак, подготавливать снаряжение и ухаживать за ним; выбирать место для привала, устанавливать палатку и оборудовать место для ночлега, разводить костёр, готовить пищу на костре; выбирать рациональный путь движения; оказывать доврачебную медицинскую помощь и транспортировать пострадавшего; отличать опасные и полезные растения; выполнять простейшие краеведческие и экологические наблюдения на маршруте; определять масштаб и расстояние по карте, читать и изображать топографические знаки, определять рельеф по карте; ориентироваться на местности, определять азимут, выполнять простейшие измерения на местности.

Учебная программа состоит из семи основных разделов: введение, основы туристско-бытовых навыков юного туриста, основы топографии, туристское и экскурсионное ориентирование, спортивно-оздоровительный туризм, оказание первой доврачебной помощи, общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

4. Способы и формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся;

- участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях и слетах;

- прием контрольных нормативов. Для проведения контрольных нормативов выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных нормативов рекомендуется вносить оперативные

коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Отслеживание контрольных нормативов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются районные, республиканские соревнования, слеты между учащимися школ, походы, экскурсии.

■ проводится: промежуточный контроль (декабрь), текущий контроль (в течение всего учебного года), еще в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май) – итоговый контроль.

5. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо **материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал или пришкольная площадка для занятий туризмом, пересеченная местность, лес;
- туристское оборудование и спортивное снаряжение (веревка основная 40-50 м, карабины, жумары, восьмерки, усы, прусики, рюкзак, кариматы, палатки, компасы и т.д.);
- спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для бега, куртка, брюки, головной убор и пр.).

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и материалы на одну группу:

1. Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопата, топор, веревки для вязки узлов, карабин – 2 шт.)
2. Туристическое индивидуальное снаряжение.
3. Компас – 4 шт, рюкзак, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, спальные мешки – 5 шт.
4. Карты, топографические планы местности, условные топографические знаки
5. Таблицы ориентирования на местности

Планируя занятия по темам или разделам целесообразно использовать следующие виды деятельности: работа с учебной, научно-популярной литературой; работа в группе; практические занятия.

Работа с туристическим снаряжением, ориентирование на местности, по горизонту и азимуту, работа с компасом, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, укладка рюкзаков, вязка узлов, подготовка и проведение похода.

Пропаганда краеведческих знаний путем организации выставок, конференций, защиты проектов, праздников, организация посещения музеев, (по выбранным направлениям).

Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при несложном ранении, приемы транспортировки пострадавшего, анализ

экстремальных ситуаций в походе, действия в случае потери ориентировки, значение правильного питания в походе и приготовление пищи на костре.

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота).

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Упражнения на развитие силы, быстроты выносливости.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы: карты по ориентированию, условные знаки; учебные плакаты, видеофильмы, учебно-справочная литература, материалы с сайтов Интернета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Учебник. – Изд. 8-е, переработанное и дополненное. – СПб.: «Невский Фонд» – «Издательский дом Герда», 2006. – 448 с.
2. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2005. – 2008 с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи. Учеб. пособие / Под общ. ред. Р.И. Айзмана, С.Г. Кривошекова, И.В. Омельченко. – 3-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2005. – 464 с.
4. Энциклопедия туриста. – М.: Науч. изд-во «Большая Российская энциклопедия», 1994.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
7. Безопасность жизнедеятельности / Сборник документов. – М.: Изд-во «ДиК», изд-во АСТ-ЛТД, 1998.
8. Вяткин Л.А., Сидорук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
9. Добарина И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма. Методическое пособие для учителей и студентов. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998.
10. Коструб А. Медицинский справочник туриста. – М., 1986.
11. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. – М.: Детская литература, 1975.
12. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: Фис, 1981.
13. Основы безопасности в пешеходном походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
14. Питание в туристском путешествии. – М., 1986.
15. Плешанов Е.Я. Я + природа. Справочное пособие по выживанию и безопасности человека в природе. – Воронеж, 1997.
16. Расторгуев М., Ситников С. Карабинные узлы. – М., 1995.
17. Рыжавский Г. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Скрягин Л. Морские узлы. – М., 1994.
19. Спортивный туризм. / Под ред. Евсеева. – СПб, 1999.
20. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
21. Энциклопедия туриста. – М.: Науч. изд-во «Большая Российская энциклопедия», 1994.
22. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
23. Усков А.С. Практика туристских путешествий. СПб, Творческий Учебный Центр «ГЕОС», 1999. – 264 с.

**План воспитательной работы в детском объединении
«Туристическая тропа» 2022-2023.**

№ п/п	Содержание работы	Форма работы	Сроки выполнения	Ожидаемый результат
1.	Организация работы детского объединения	Реклама детского объединения	май-август	пропаганда среди детей и подростков работы ДО
		Предварительная запись обучающихся.	май-август	вовлечение детей в ДО
		Составление программно- методической документации.	август	формирование нормативно-правовой документации по работе ДО
		Комплектование учебной группы.	Первая неделя сентября	распределение детей
		Составление расписания занятий ДО.	Первая неделя сентября	регулирование режима занятий в ДО
		Проведение общего собрания ДО	Первая неделя сентября	организация детей и ориентация их на целенаправленное занятие в ДО
		Проведение первого занятия в ДО	Вторая неделя сентября	Знакомство с программой , с правилами поведения в и техникой безопасности
		Заполнение учебно- методической документации	сентябрь январь	Соблюдение требований системы единого ведения программно-методической документации
2.	Работа детского объединения	Проведение занятий согласно календарно- тематического плана.	в течение года	овладение теоретическими и практическими навыками согласно программы обучения
		Участие в районных и областных массовых мероприятиях.	по плану проведения массовых мероприятий	развитие творческого потенциала обучающихся и педагогов
		Проведение игровых дней.	1 раз в месяц	организация досуга детей
3.	Итоги работы детского объединения	Составление отчетов	сентябрь - май	своевременное составление отчетов
		Проведение итогового занятия (однодневный поход)	23-25 мая	подведение итогов работы ДО

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов	Даты проведения	
			План	Факт
<i>Введение.</i> (4 часа)				
1-2	Оздоровительная и познавательная роль туризма. Инструктаж по ТБ.	2		
3-4	Правила поведения юных туристов.	2		
<i>Основы туристско-бытовых навыков юного туриста.</i> (24 часа)				
5-7	Основы безопасности в природной среде.	3		
8-10	Личное снаряжение и уход за ним.	3		
11-13	Личная гигиена туриста.	3		
14-16	Питьевой режим на туристской прогулке.	3		
17-19	Групповое снаряжение и уход за ним.	3		
20-22	Организация биваков и охрана природы.	3		
23-25	Установка палаток.	3		

26-28	Туристская группа на туристской прогулке.	3		
Основы топографии. (6 часов)				
29-30	Понятие о топографической и спортивной карте.	2		
31-32	Условные топографические знаки.	2		
33-34	Ориентирование по горизонту, азимуту.	2		
Туристское и экскурсионное ориентирование. (6 часов)				
35-36	Ориентирование на местности.	2		
37-38	Виды туристского ориентирования.	2		
39-40	Способы отметки на КП.	2		
Основы первой доврачебной помощи. (6 часов)				
41-42	Оказание первой доврачебной помощи.	2		
43-44	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок.	2		
45	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.	1		
46	Способы транспортировки пострадавшего.	1		
Спортивно-оздоровительный туризм. (10 часов)				
47-48	Пешеходный туризм.	2		
49-51	Полоса препятствий пешеходного туризма.	3		
52-56	Туристские узлы и их применение.	5		

Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. (12 часов)				
57-62	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	6		
63-68	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.	6		
	Зачётный летний однодневный поход			