

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЛАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №11

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 10 от «30» июня  
2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЕ ДРУЗЬЯ ПОГРАНИЧНИКОВ»**

Автор-составитель программы:  
Архипова Светлана Алексеевна,  
педагог дополнительного  
образования МБОУ  
Преображенская средняя школа  
№11

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года (540 часов)

Возраст обучающихся: 8-18 лет

пгт. Преображение  
2023

# **РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

## **1.1 Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России определяет важнейшую цель современного отечественного образования как одну из приоритетных задач общества и государства: воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России. Одним из направлений решения задач воспитания и социализации школьников, их всестороннего развития является внеурочная деятельность.

В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Именно туристско - краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствующим воспитанию, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, экологии Дальнего Востока, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций.

**Направленность программы** туристско-краеведческая

**Уровень освоения** базовый

**Отличительные особенности**

Эффективность реализации ДООП туристско-краеведческой направленности определяется не только специфической функцией физической культуры (образовательные, прикладные, спортивные, оздоровительные), но и

воспитательной функцией - туризм выступает как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека.

Новизна программы состоит в том, что кроме определённых знаний и умений учащиеся проводят большую и направленную работу по накоплению краеведческого материала о прошлом и настоящем своего населённого пункта. Темы занятий взаимосвязаны между собой. Программа предусматривает знакомство с интересными людьми, экскурсии, творческие работы, участие в общественной жизни школы и своего посёлка.

### **Адресат программы**

ДООП «Юные друзья пограничников» разработана для реализации в МБОУ Преображенская средняя школа № 11 с обучающимися 8-18 лет.

Программа рассчитана на 3 года и реализуется в объеме 540 часов за 3 года.

1 год обучения - 120 часа

2 год обучения - 180 часа

3 год обучения - 240 часов

Количество детей в группах до 15 человек.

Группы формируются на основании заявления родителей (законных представителей) обучающихся.

Режим занятий:

1 год обучения (3 раза в неделю, продолжительность занятия 1 час);

2 год обучения (3 раза в неделю, продолжительность занятия 1,5 часа);

3 год обучения (3 раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа).

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Создание условий для развития и расширения туристско-краеведческой деятельности обучающихся, как комплексного средства формирования здорового образа жизни молодежи, а также создание условий для

духовно - ценностной ориентации ребенка в окружающем мире через изучение и сохранение истории, природы и культуры родного края.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

1. Формировать стойкий интерес к туристической и краеведческой деятельности.
2. Воспитывать уважение к истории, культуре, традициям малой Родины.
3. Формировать у молодого поколения чувства ответственности в сохранности и бережном отношении к окружающей среде.

#### **Развивающие:**

1. Развивать волевые качества обучающихся.
2. Развивать познавательную активность.
3. Развивать умение общаться со сверстниками, работать в команде.

#### **Обучающие:**

1. Расширять познания обучающихся о природе, истории, культуре родного края и России.
2. Формировать навыки в области туризма, доврачебной медицинской помощи и расширять знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности;
3. Развивать самостоятельность и инициативу учащихся, умение анализировать, систематизировать, делать выводы, обобщать собранный материал (навыки исследовательской работы)

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план 1-го года обучения**

#### **Фрагмент учебного плана программы «Юные друзья пограничников»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение в программу</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

	<b>Техника безопасности</b> <b>Основы туристской</b> <b>подготовки</b> <b>Профессии, требующие</b> <b>знания туристских</b> <b>навыков</b>				
1.1	Вводное занятие Техника безопасности История развития туризма Воспитательная роль туризма	1	1		Входной контроль
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение, его применение	3	1	2	Игра
2	<b>Основы гигиены и</b> <b>первая доврачебная</b> <b>помощь</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
2.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2		Зачет
2.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Игра
2.3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	1	1	Зачет
2.4	Первая доврачебная помощь пострадавшему Приемы транспортировки пострадавшего	2		2	Зачет
2.5	Изготовление средств	2		2	Зачет

	для транспортировки пострадавшего				
3	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него	2	1	1	Игра
3.2	Влияния различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности	2	1	1	Игра
3.3	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов	2	1	1	Зачет
3.4	Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки	4	1	3	Зачет
3.5	Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода	2	1	1	Зачет
3.6	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	1	3	Зачет
4	<b>Элементы пешеходного туризма</b>	<b>46</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	
4.1	Организация туристского	4	1	3	Игра

	быта Привалы и ночлеги				
4.2	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком Техника безопасности	2	1	1	Зачет
4.3	Предпоходная подготовка	3	1	2	Зачет
4.4	Виды естественных преград и их преодоление	3	1	2	Зачет
4.5	Порядок движения группы на маршруте	2		2	Зачет
4.6	Туристский строй	2		2	Зачет
4.7	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2		Зачет
4.8	Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности	2	2		Зачет
4.9	Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице	2	2		Зачет
4.10	Правила поведения при переезде группы в транспорте	2	2		Зачет
4.11	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий	2		2	Зачет

4.12	Подведение итогов похода	1	1		Зачет
4.13	Индивидуальное прохождение полосы препятствий	4		4	Зачет
4.14	Виды естественных преград	2		2	Зачет
4.15	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий	2		2	Зачет
4.16	Правила поведения в незнакомом населенном пункте	2	1	1	Зачет
4.17	Использование простейших узлов, техника их вязания	3	1	2	Игра
4.18	Вязка узлов	2		2	Зачет
4.19	Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий	4	1	3	Зачет
<b>5</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
5.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Диктант
5.2	Условные знаки	2	1	1	Игра
5.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Игра
5.4	Компас	2	1	1	Игра
5.5	Измерение расстояний	4		4	Маршрут



	Способы ориентирования				
5.6	Составление маршрута по топографической карте	2		2	Зачет
6	<b>Краеведение</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
6.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3		3	презентация
6.2	Растительность и животный мир родного края	2		2	презентация
6.3	Родной край, климат	1		1	презентация
6.4	Краткие сведения об истории и культурных традициях края	4	1	3	Исследовательская работа
6.5	Интересные места для проведения походов и экскурсий	2		2	Исследовательская работа
6.6	Краеведческие памятники, памятные места региона, города, поселка	3		3	презентация
6.7	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3		3	презентация
6.8	Флора и фауна Приморского края	2	1	1	презентация
6.9	Поселок, в котором я	2		2	Экскурсия

	живу				
7	<b>Туристские слеты и соревнования</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
7.1	Виды туристских соревнований, слетов	1	1		презентация
7.2	Подготовка инвентаря, медицинское обеспечение Охрана природы	3	1	2	
8	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
8.1	Промежуточная аттестация за полугодие	2		2	Зачет
8.1	Промежуточная аттестация за год	2		2	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>36</b>	<b>84</b>	

**Содержание учебного плана 1-го года обучения  
Фрагмент содержания учебного плана программы  
«Юные друзья пограничников»**

**1. Раздел: Введение в программу Техника безопасности. Основы туристской подготовки. Профессии, требующие знания туристских навыков**

**1.1 Тема: Вводное занятие. Техника безопасности История развития туризма. Воспитательная роль туризма**

*Теория.* Введение в учебный курс. ТБ. Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма). История развития туризма. Воспитательная роль туризма.

**1.2 Тема: Личное и групповое туристское снаряжение, его применение**

*Теория.* Личное и групповое туристское снаряжение

*Практика.* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**2. Раздел: Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

## **2.1 Тема: Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

*Теория.* Понятие о гигиене тела, обуви, одежды, гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туристов.

## **2.2 Тема: Походная медицинская аптечка**

*Теория.* Хранение и транспортировка, состав походной аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

*Практика:* Формирование походной медицинской аптечки.

## **2.3 Тема: Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

*Теория.* Соблюдение гигиенических требований в походе. Помощь при переутомлениях, ожогах, обморожении.

*Практика.* Оказание первой помощи условно пострадавшему (диагностика, практическое оказание помощи).

## **2.4 Тема: Первая доврачебная помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего**

*Практика.* Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

## **2.5 Тема: Изготовление средств для транспортировки пострадавшего**

*Практика.* Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **3. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него**

*Теория.* Строение и функции организма человека.

*Практика.* Упражнения на дыхание.

### **3.2 Тема: Влияния различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности**

*Теория.* Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

*Практика.* Подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

### **3.3 Тема: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов**

*Теория.* Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки.

*Практика.* Упражнения на развитие выносливости, развитие быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабления мышц.

### **3.4 Тема: Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки**

*Теория.* Специальная физическая подготовка

*Практика.* Упражнения на развитие выносливости, развитие быстроты, силы.

### **3.5 Тема: Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода**

*Теория.* Виды тренировок.

*Практика.* Подготовка к конкурсу (упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц).

### **3.6 Тема: Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

*Теория.* Дневник самонаблюдения.

*Практика.* Ведение дневника самоконтроля.

## **4. Раздел: Элементы пешеходного туризма**

### **4.1 Тема: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

*Теория.* Основные требования к месту привала и бивака.

*Практика.* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание и свертывание лагеря (бивака).

### **4.2 Тема: Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Техника безопасности**

*Теория.* Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Техника безопасности.

*Практика.* Разведение костра.

#### **4.3 Тема: Предпоходная подготовка**

*Теория.* План подготовки похода. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### **4.4 Тема: Виды естественных преград и их преодоление**

*Теория.* Виды естественных преград.

*Практика.* Моделирование и прохождение условных естественных преград. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

#### **4.5 Тема: Порядок движения группы на маршруте**

*Практика:* Отработка движения колонной, соблюдение режима движения.

#### **4.6 Тема: Туристский строй**

*Практика.* Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

**4.7 Тема: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.**

*Теория.* Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и на тренировочных занятиях.

#### **4.8 Тема: Дисциплина в походе и на занятиях-основа безопасности**

*Теория.* Дисциплина в походе.

**4.9 Тема: Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице**

*Теория.* Меры безопасности.

#### **4.10 Тема: Правила поведения при переезде группы в транспорте**

*Теория.* Правила поведения при переезде группы в транспорте.

**4.11 Тема: Меры безопасности при преодолении естественных препятствий**

*Практика.* Преодоление естественных преград – болотистой местности.

#### **4.12 Тема: Подведение итогов похода**

*Теория.* Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

#### **4.13 Тема: Индивидуальное прохождение полосы препятствий**

*Практика.* Индивидуальное прохождение полосы препятствий.

#### **4.14 Тема: Виды естественных преград**

*Практика.* Командное прохождение преграды.

#### **4.15 Тема: Меры безопасности при преодолении естественных препятствий**

*Практика.* Командное прохождение преграды на время.

#### **4.16 Тема: Правила поведения в незнакомом населенном пункте**

*Теория.* Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

*Практика.* Выполнение тренингового задания на знакомство.

#### **4.17 Тема: Использование простейших узлов, техника их вязания**

*Теория.* Техника вязания узлов.

*Практика.* Вязка узлов.

#### **4.18 Тема: Вязка узлов**

*Практика.* Вязка узлов, проверка качества вяза. Зачет на время и правильность.

#### **4.19 Тема: Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий**

*Теория.* Теоритическа подготовка к прохождению полосы препятствий.

*Практика.* Индивидуальное прохождение полосы препятствий, учет нормативного времени. Отработка техники преодоления склонов, подъемов, вязка узлов (на время), отработка техники преодоления рвов, обсуждение проделанной работы.

### **5. Раздел: Топография и ориентирование**

#### **5.1 Тема: Понятие о топографической и спортивной карте**

*Теория.* Масштаб. Старение карт. Рамка топографической карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

*Практика.* Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

## **5.2 Тема: Условные знаки**

*Теория.* Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

*Практика.* Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа, топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

## **5.3 Тема: Ориентирование по горизонту, азимут**

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

*Практика.* Построение на бумаге заданных азимутов, упражнения на глазомерную оценку азимутов.

## **5.4 Тема: Компас, работа с компасом**

*Теория.* Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром.

*Практика.* Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки (определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка)), движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

## **5.5 Тема: Измерение расстояний. Способы ориентирования**

*Практика.* Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки, прохождение мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

## **5.6 Тема: Составление маршрута по топографической карте**

*Практика.* Зачет. Составление маршрута по топографической карте.

# **6. Раздел: Краеведение**

**6.1 Тема: Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

*Практика.* Составление и защита презентации.

## **6.2 Тема. Растительность и животный мир родного края**

*Практика.* Составление и защита презентации.

## **6.3 Тема. Родной край, климат**

*Практика.* Составление и защита презентации.

## **6.4 Тема: Краткие сведения об истории и культурных традициях края**

*Практика.* Составление и защита презентации.

## **6.5 Тема: Интересные места для проведения походов и экскурсий**

*Практика.* Составление и защита презентации.

## **6.6 Тема: Краеведческие памятники, памятные места региона, города, поселка**

*Практика.* Составление и защита презентации.

## **6.7 Тема: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

*Практика.* Составление и защита презентации.

## **6.8 Тема: Флора и фауна Приморского края**

*Практика.* Составление и защита презентации.

## **6.9 Тема: Поселок, в котором я живу**

*Практика.* Знакомство с картой края. «Путешествия» по карте, экскурсия по поселку, проведение краеведческих викторин, беседы о родном крае, посещение школьных музеев, экскурсии по памятным местам поселка, подборка материала для сообщений. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий, игровая викторина: «Люби и знай свой край».

## **7. Раздел: Туристские слеты и соревнования**

### **7.1 Тема: Виды туристских соревнований, слетов**

*Теория.* Особенности их проведения. Организация слетов и соревнований. Оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение.

### **7.2 Тема: Подготовка инвентаря, медицинское обеспечение. Охрана природы**



*Теория.* Меры безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников.

*Практика.* Участие в туристских соревнованиях, слетах в качестве участников.

## **8. Раздел: Промежуточная аттестация**

### **8.1 Тема: Промежуточная аттестация за полугодие**

*Практика.* Зачет в форме теста.

### **8.2 Тема: Промежуточная аттестация за год**

*Практика.* Зачет в форме теста.

## **Учебный план 2-го года обучения**

### **Фрагмент учебного плана программы**

#### **«Юные друзья пограничников»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Основы туристской подготовки. Техника безопасности</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
1.1	Вводное занятие Техника безопасности Туристские путешествия	1	1		Зачет
1.2	История развития туризма в России Требования к туристскому снаряжению	1	1		презентация
1.3	Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе	2	1	1	Зачет
1.4	Обеспечение безопасности в	2	1	1	Зачет

	туристском походе, на тренировочных занятиях				
2	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
2.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1		1	презентация
2.2	Походная медицинская аптечка	1	1		Зачет
2.3	Использование лекарственных растений	1		1	Зачет
2.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	Зачет
2.5	Предупреждение и лечение заболеваний	1	1		презентация
2.6	Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях	1		1	Зачет
2.7	Приемы транспортировки пострадавшего	1		1	Зачет
3	<b>Начальная инструкторская подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
3.1	Обязанности членов туристской группы по должностям. Подготовка снаряжения к походу	2	1	1	Зачет
3.2	Общественная работа в коллективе	1	1		Игра
3.3	Обязанности помощника	1		1	

	руководителя группы при подготовке и проведении похода				
4	<b>Элементы пешеходного туризма</b>	<b>45</b>		<b>45</b>	
4.1	Вязка узлов	3		3	Зачет
4.2	Туристическая полоса препятствий	3		3	Зачет
4.3	Способы переправ	3		3	Зачет
4.4	Виды испытаний и порядок их прохождения	3		3	Зачет
4.5	Виды естественных преград и их преодоления	3		3	Зачет
4.6	Работа каждого участника группы на полосе препятствий	3		3	Зачет
4.7	Вязка узлов и их применение	3		3	Зачет
4.8	Навесная переправа с самонаведением	3		3	Зачет
4.9	Параллельная переправа	3		4	Зачет
4.10	Переправы с перилами	3		3	Зачет
4.11	Преодоление условного болота	3		3	Зачет
4.12	Маятниковая переправа	3		3	Зачет
4.13	Подъем при помощи жумара	3		3	Зачет
4.14	Спуск при помощи спускового устройства	3		3	Зачет
4.15	Индивидуальное прохождение полосы препятствия на время	3		3	Зачет

5	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на него	1	1		Зачет
5.2	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы)	1	1		Зачет
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1		спортивный массаж
5.4	Общая физическая подготовка	3		3	Игра Эстафеты
5.5	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости	3		3	Зачет
5.6	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп	3		3	Зачет
5.7	Упражнения для развития силы, гибкости	3		3	Зачет
6	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	
6.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	Зачет
6.2	Виды топографических карт и основные сведения	2	1	1	Зачет

	о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление				
6.3	Условные знаки топографических карт	2	1	1	Зачет
6.4	Компас Правила пользования им Ориентирование карты и компаса	2	1	1	Зачет
6.5	Ориентирование карты и компаса	2		2	Зачет
6.6	Азимут	2		2	Зачет
6.7	Измерение расстояний	2		2	Зачет
6.8	Способы измерения расстояний на карте и на местности	2		2	Зачет
6.9	Способы ориентирования	2		2	Зачет
6.10	Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности	3		3	Зачет
6.11	Определение своего местонахождения на карте, ориентирование карты	2		2	Зачет
6.12	Стартовый створ	2		2	Зачет
6.13	Финишный створ	2		2	Зачет
6.14	Полярная съемка местности	2		2	Зачет
6.15	Соревнования по ориентированию	6	1	5	Соревнования

7	<b>Краеведение</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	
7.1	Туристские возможности Приморского края Обзор экскурсионных объектов	3	3		презентация
7.2	Знакомство с литературой о природных памятниках Приморского края	3	3		презентация
7.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Красная книга Приморского края	3	3		презентация
7.4	Охрана памятников культуры Территория и границы родного края	3		3	Сообщения
7.5	История края, памятные события, происходившие на его территории. Экскурсионные объекты на территории края	3		3	презентация
8	Проектная и исследовательская деятельность	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
8.1	Ученические проекты и исследования	24	4	20	Защита исследова- тельских проектов
9	<b>Учебно-тренировочное занятие на местности Элементы спелеотуризма</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	
9.1	Инвентарь, оборудование	1	1		Зачет

	и уход за ним				
9.2	Ремонт спелеоинвентаря	1		1	Зачет
9.3	Правила поведения под землей Ориентирование под землей	3	2	1	Зачет
9.4	Спуск спортивным способом и при помощи различных спусковых устройств	3		3	Зачет
9.5	Подъем на двух жюмарах	3		3	Зачет
9.6	Прохождение каминов в распоре	3		3	Зачет
9.10	Подъем при помощи системы жюмар-кроль	3		3	Зачет
9.11	Порядок перестежки на станции	3		3	Зачет
9.12	Осуществление навески	3		3	Зачет
10	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
10.1	Промежуточная аттестация за полугодие	2		2	
10.2	Промежуточная аттестация за год	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>31</b>	<b>149</b>	

**Содержание учебного плана 2-го года обучения**  
**Фрагмент содержания учебного плана программы**  
**«Юные друзья пограничников»**

**1. Раздел: Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)**

**1.1 Тема: Вводное занятие. Техника безопасности. Туристские путешествия.**

*Теория.* Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

*Практика.* Выбор места бивака, самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря, установка палаток в различных условиях, заготовка дров – работа с пилой и топором.

## **1.2 Тема: История развития туризма в России. Требования к туристскому снаряжению**

*Теория.* Групповое и личное снаряжение туриста.

*Практика.* Комплектование личного и общественного снаряжения, подгонка личного снаряжения, изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

## **1.3 Тема: Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе**

*Практика.* Изучение маршрутов походов, составление подробного плана-графика похода, заполнение маршрутной документации, составление сметы расходов, составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

## **1.4 Тема: Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

*Практика.* Разработка запасных вариантов маршрута. Характеристика естественных препятствий. Техника движения. Использование специального снаряжения. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

## **2. Раздел: Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **2.1 Тема: Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

*Практика.* Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними, применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **2.2 Тема: Походная медицинская аптечка**



*Теория.* Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

*Практика.* Формирование походной аптечки.

### **2.3 Тема: Использование лекарственных растений**

*Практика.* Знакомство с лекарственными препаратами и их использование, сбор и использование лекарственных растений.

### **2.4 Тема: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

*Теория.* Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах (переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления).

### **2.5 Тема: Предупреждение и лечение заболеваний**

*Теория.* Предупреждение и лечение заболеваний (ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания). Заболевания, связанные с укусом членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

### **2.6 Тема: Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях**

*Практика.* Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

### **2.7 Тема: Приемы транспортировки пострадавшего**

*Практика:* Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **3. Раздел: Начальная инструкторская подготовка**

### **3.1 Тема: Обязанности членов туристской группы по должностям**

*Теория.* Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

*Практика.* Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов, индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

### **3.2 Тема: Общественная работа в коллективе**

*Теория.* Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе. Шефство над младшими товарищами.

### **3.3 Тема: Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода**

*Теория.* Оказание помощи руководителю группы в подготовке к походу. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

*Практика.* Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

## **4. Раздел: Элементы пешеходного туризма**

### **4.1 Тема: Вязка узлов. Практическое применение узлов по их прямому назначению**

*Практика.* Вязка узлов на время.

### **4.2 Тема: Туристическая полоса препятствий**

*Практика.* Организация мест занятий по виду испытаний, групповая отработка без учета времени.

### **4.3 Тема: Способы переправ**

*Практика:* Крепления основной веревки к опоре, правильная пристежка.

### **4.4 Тема: Виды испытаний и порядок их прохождения**

*Практика.* Техника спуска и подъема.

### **4.5 Тема: Виды естественных преград и их преодоления**

*Практика.* Организация страховки, работа с веревкой.

### **4.6 Тема: Работа каждого участника группы на полосе препятствий**

*Практика.* Групповая отработка и на время исполнения.

### **4.7 Тема: Вязка узлов и их применение**

*Практика.* Вязка узлов на время.

### **4.8 Тема: Навесная переправа с самонаведением**

*Практика.* Отработка техники прохождения навесной переправы с самонаведением.

### **4.9 Тема: Параллельная переправа**

*Практика.* Отработка техники прохождения параллельной переправы.

### **4.10 Тема: Переправы с перилами**

*Практика.* Отработка техники прохождения переправы с перилами

#### **4.11 Тема: Преодоление условного болота**

*Практика.* Отработка техники преодоления условного болота.

#### **4.12 Тема: Маятниковая переправа**

*Практика.* Отработка техники преодоления маятниковой переправы. **4.13**

#### **Тема: Подъем при помощи жумара**

*Практика.* Отработка техники подъема при помощи жумара.

#### **4.14 Тема: Спуск при помощи спускового устройства**

*Практика.* Отработка техники спуска при помощи спускового устройства.

#### **4.15 Тема: Индивидуальное прохождение полосы препятствия на время**

*Практика.* Отработка способов переправ, использование узлов при наведении переправ.

### **5. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1 Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на него**

*Практика.* Ведение дневника самоконтроля.

#### **5.2 Тема: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы)**

*Практика.* Ведение дневника самоконтроля. Врачебный контроль и самоконтроль.

#### **5.3 Тема: Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

*Практика.* Прохождение врачебного контроля.

#### **5.4 Тема: Общая физическая подготовка**

*Практика.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, для туловища, для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Подвижные игры и эстафеты.

#### **5.5 Тема: Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости**

*Практика.* Упражнения на развитие выносливости; упражнения на развитие быстроты.

#### **5.6 Тема: Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп**

*Практика.* Упражнения для развития ловкости, прыгучести. Упражнения для развития силы.

## **5.7 Тема: Упражнения для развития силы, гибкости**

*Практика.* Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

## **6. Раздел: Топография и ориентирование**

### **6.1 Тема: Топографическая и спортивная карта**

*Практика.* Упражнения на запоминание условных знаков.

### **6.2 Тема: Виды топографических карт и основные сведения о них:**

#### **масштаб, рамка и зарамочное оформление**

*Практика.* Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

### **6.3 Тема: Условные знаки топографических карт**

*Практика.* Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **6.4 Тема: Компас. Правила пользования им. Ориентирование карты и компаса**

*Практика.* Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

### **6.5 Тема: Азимут**

*Практика.* Снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет. Упражнения на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **6.6 Тема: Измерение расстояний**

*Практика.* Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности.

### **6.7 Тема: Способы измерения расстояний на карте и на местности**

*Практика.* Прохождение и пробегание отрезков различной длины.

### **6.8 Тема: Способы ориентирования**

*Практика.* Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

### **6.9 Тема: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности**

*Практика.* Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **6.10 Тема: Определение своего местонахождения на карте, ориентирование карты**

*Практика.* Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

## **6.11 Тема: Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации**

*Практика.* Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

## **6.12 Тема: Стартовый створ**

*Практика.* Изготовление стартового створа.

## **6.13 Тема: Финишный створ**

*Практика.* Изготовление финишного створа.

## **6.14 Тема: Полярная съемка местности**

*Практика.* Проведение полярной съемки местности.

## **6.15 Тема: Соревнования по ориентированию**

*Теория.* Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

*Практика.* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

## **7. Раздел: Краеведение**

### **7.1 Тема: Туристские возможности Приморского края. Обзор экскурсионных объектов**

*Теория.* Приморский край больше всего подходит для спортивного и экологического туризма: дайвинга, серфинга, парашютного спорта, парапланеризма, горных лыж, спелеотуризма, а также охоты и рыбалки. Обзор экскурсионных объектов.

### **7.2 Тема: Знакомство с литературой о природных памятниках Приморского края**

*Теория.* Знакомство с литературой.

**7.3 Тема: Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Красная книга Приморского края**

*Теория.* Порядок ведения Красной книги приморского края. Общественно полезная работа в путешествии.

**7.4 Тема: Охрана памятников культуры. Территория и границы родного края**

*Практика.* Знакомство с картой края. «Путешествия» по карте, экскурсия по поселку.

**7.5 Тема: История края, памятные события, происходившие на его территории. Экскурсионные объекты на территории края**

*Практика.* Подборка материала для сообщений, выполнение краеведческих заданий.

**8. Раздел: Проектная и исследовательская деятельность**

**8.1 Тема: Ученические проекты и исследования**

*Теория.* Работа над проектами и исследованиями.

*Практика.* Защита проектов.

**9. Раздел: Учебно-тренировочное занятие на местности. Элементы спелеотуризма**

**9.1 Тема: Инвентарь, оборудование и уход за ним**

*Теория.* Обзор инвентаря, оборудования и уход за ним

**9.2 Тема: Ремонт спелеоинвентаря**

*Практика.* Ремонт спелеоинвентаря.

**9.3 Тема: Правила поведения под землей. Ориентирование под землей**

*Теория.* Правила поведения под землей. Ориентирование под землей.

**9.4 Тема: Спуск спортивным способом и при помощи различных спусковых устройств**

*Практика.* Спуск спортивным способом и при помощи различных спусковых устройств.

**9.5 Тема: Подъем на двух жюмарах**

*Практика.* Подъем на двух жюмарах.

**9.6 Тема: Прохождение каминов в распоре**

*Практика.* Прохождение каминов в распоре.

**9.7 Тема: Подъем при помощи системы жюмар-кроль**

*Практика.* Подъем при помощи системы жюмар-кроль.

**9.8 Тема: Порядок перестежки на станции**

*Практика.* Порядок перестежки на станции.

**9.9 Тема: Осуществление навески**

*Практика.* Осуществление навески.

**10. Раздел: Промежуточная аттестация**

**10.1 Тема: Промежуточная аттестация за полугодие**

*Практика.* Зачетное тестирование.

**10.2 Тема: Промежуточная аттестация за год.**

*Практика.* Зачетное тестирование.

**Учебный план 3-го года обучения**

**Фрагмент содержания учебного плана программы**

**«Юные друзья пограничников»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Туристская подготовка (пешеходный туризм) Техника безопасности</b>	<b>42</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	
1.1	Вводное занятие Техника безопасности Категория сложности	3	3		Зачет

	походов Категорийные нормативы				
1.2	Виды туристского снаряжения	6	3	3	Игра
1.3	Организация туристского быта Привалы и ночлеги	6	3	3	
1.4	Питание в туристском походе	6	3	3	Игра
1.5	Подготовка к походу	6	3	3	
1.6	Подведение итогов похода	3		3	Отчет
1.7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	6	3	3	Зачет
1.8	Командная страховка и ее применение	6		6	Зачет
2	<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
2.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	3	3		
2.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	3	1	2	Зачет
2.3	Первая доврачебная помощь при пищевых отравлениях	3	1	2	Зачет
3	<b>Общая и специальная</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	



	<b>физическая подготовка</b>				
3.1	Навыки контроля, оценка реакции организма на тренировочные нагрузки Кроссовая подготовка	3		3	Зачет
3.2	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног	3		3	Игра
3.3	Специальная физическая подготовка	3		3	Зачет
4	<b>Туристическая полоса препятствий второго и третьего классов</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
4.1	Индивидуальное прохождение полосы препятствия второго и третьего класса	3		3	Зачет
4.2	Контрольное прохождение полосы препятствия второго класса	3		3	Зачет
5	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	
5.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	Диктант
5.2	Ориентирование в сложных условиях	3	1	2	Игра
5.3	Использование рельефа в спортивном ориентировании	3	3		Игра
5.4	Символы и легенда контрольного пункта	3	3		Зачет
5.5	Виды ориентирования	3		3	Зачет
5.6	Стартовый створ Финишный створ Полярная съемка	3		3	Зачет

	местности				
5.7	Эстафета спортивного ориентирования	3		3	Зачет
6	<b>Спелеоподготовка</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	
6.1	Инвентарь и оборудование спелеотуризма	3	2	1	Зачет
6.2	Организация быта в зимнем походе	3	3		Зачет
6.3	Обогрев временно жилища	3	2	1	Зачет
6.4	Особенности спелотуризма Классификации пещер	3	3		Зачет
6.5	Способы преодоления вертикальных и горизонтальных участков	3	2	1	Зачет
6.6	Ориентирование под землей	3	1	2	Зачет
6.7	Индивидуальное прохождение горизонтального и вертикального участков	3		3	Зачет
6.8	Командное прохождение пещеры	3		3	Зачет
7	<b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
7.1	Туристский травматизм	4	2	2	Зачет
7.2	Способы	6	2	4	Зачет

	транспортировки пострадавшего				
8	<b>Краеведение</b>	<b>15</b>	<b>15</b>		
8.1	Национальный состав населения Приморского края	3	3		Зачет
8.2	Общегеографическая характеристика Приморского края	3	3		Зачет
8.3	Знай свой край Население Приморья, его национальный состав	3	3		Зачет
8.4	Знай свой край История Приморья, события, происходившие на ее территории	3	3		Зачет
8.5	Знай свой край Природные и другие интересные объекты Приморья	3	3		Зачет
9	Инструкторская подготовка	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
9.1	Педагогические основы обучения	6	6		Зачет
9.2	Подготовка и проведение занятий по определенным темам	12		12	Зачет
10	<b>Исследовательская и проектная деятельность</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	
10.1	Ученические проекты и исследования в теории и на практике	21	6	15	Проекты защита

11	<b>Учебно-тренировочное занятие на местности</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	
11.1	Занятие на местности	50	2	48	Зачет
12	<b>Аттестация</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
12.1	Промежуточная аттестация за полугодие	6	2	4	
12.2	Итоговая аттестация	6	2	4	
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>84</b>	<b>156</b>	

**Содержание учебного плана 3-го года обучения**  
**Фрагмент содержания учебного плана программы**  
**«Юные друзья пограничника»**

**1. Раздел: Туристская подготовка (пешеходный туризм)**

**1.1 Тема: Вводное занятие. Техника безопасности. Категория сложности походов. Категорийные нормативы**

*Теория.* Техника безопасности. Категорийные нормативы.

**1.2 Тема: Виды туристского снаряжения**

*Теория.* Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

*Практика.* Изготовление необходимого туристского снаряжения.

**1.3 Тема: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

*Теория.* Организация ночлегов в период межсезонья, зимой.

*Практика.* Организация ночлега в различных условиях.

**1.4 Тема: Питание в туристском походе**

*Теория.* Расчет калорийности рациона. Витамины.

*Практика.* Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

**1.5 Тема: Подготовка к походу**

*Теория.* Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

*Практика.* Разработка маршрута похода.

### **1.6 Тема: Подведение итогов похода**

*Практика.* Ремонт туристского инвентаря и снаряжения, проведение отчетного мероприятия, подготовка и составление отчета о проведенном походе.

### **1.7 Тема: Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

*Теория.* Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.

*Практика.* Отработка техники движения и преодоление препятствий, организация наведения переправ.

### **1.8 Тема: Командная страховка и ее применение**

*Практика.* Организация и применение командной страховки.

## **2. Раздел: Обеспечение безопасности**

### **2.1 Тема: Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе**

*Теория.* Стрессовые ситуации и способы выхода из них. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – факторы успешных ее действий.

### **2.2 Тема: Техника безопасности при преодолении естественных препятствий**

*Теория.* Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправы через реки. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная.

*Практика.* Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов.

### **2.3 Тема: Первая доврачебная помощь при пищевых отравлениях**

*Теория.* Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения.

*Практика.* Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

## **3. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Навыки контроля, оценка реакции организма на тренировочные нагрузки**

*Теория.* Кроссовая подготовка.

*Практика.* Упражнения на приобретение навыков контроля, оценки реакции организма на тренировочные нагрузки, бег до 3-х км.

### **3.2 Тема: Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног.**

#### **Упражнения с сопротивлением. Спортивные игры**

*Практика.* Выполнение упражнений, участие в спортивных играх.

### **3.3 Тема: Специальная физическая подготовка.**

*Практика.* Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

## **4. Раздел: Туристическая полоса препятствий второго и третьего классов**

### **4.1 Тема: Индивидуальное прохождение полосы препятствия второго и третьего класса**

*Практика.* Индивидуальное прохождение полосы препятствия второго и третьего класса

### **4.2 Тема: Контрольное прохождение полосы препятствия второго класса**

*Практика.* Организация и прохождение индивидуальной полосы препятствия второго и третьего класса, групповая отработка испытаний. Подъем серпантинном. Преодоление естественных препятствий. Спуск с торможением. Преодоление лавиноопасных участков.

## **5. Раздел: Топография и ориентирование**

### **5.1 Тема: Топографическая и спортивная карта**

*Теория.* Виды спортивных карт и основные сведения о них. Чтение карты. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

*Практика.* Планирование маршрута похода на топографической карте, занятия на местности со спортивными картами разных масштабов, выполнение топографических диктантов, игры и упражнения на местности с использованием карт.

## **5.2 Тема: Ориентирование в сложных условиях**

*Теория.* Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала. Изучение маршрута. Движение при потере видимости.

*Практика.* Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

## **5.3 Тема: Использование рельефа в спортивном ориентировании**

*Теория.* При подготовке карт спортивного ориентирования используется распространенный метод показа рельефа - условными линиями одного уровня высоты - горизонталями.

## **5.4 Тема: Символы и легенда контрольного пункта**

*Теория.* Символы легенд КП – это свод условных знаков и пояснений к карте предназначенные для описания контрольных пунктов и понятны всем без перевода на национальные языки. Их помещают непосредственно на листе карты и представляют в табличной форме, что повышает информативность.

## **5.5 Тема: Виды ориентирования**

*Практика.* Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

## **5.6 Тема: Стартовый створ. Финишный створ. Полярная съемка местности**

*Практика.* Изготовление стартового и финишного створа; проведение полярной съемки местности.

## **5.7 Тема: Эстафета спортивного ориентирования**

*Практика.* Участие в соревнованиях.

## **6. Раздел: Спелеоподготовка**

### **6.1 Тема: Инвентарь и оборудование спелеотуризма**

*Теория.* Инвентарь и оборудование. Экипировка туриста-спелеолога. Ремонт и эксплуатация спец. снаряжения.

*Практика.* Работа со спелеоснаряжением. Ремонт.

### **6.2 Тема: Организация быта в зимнем походе**

*Теория.* Как организовать быт в зимнем походе. Трудности.

### **6.3 Тема: Обогрев временно жилища**

*Практика.* Уход и ремонт инвентаря, организация быта, организация ночлегов в период межсезонья, зим, ветрозащитная стенка, установка палатки зимой, обогрев временного жилища, приготовление пищи в зимних условиях.

### **6.4 Тема: Особенности спелотуризма. Классификации пещер**

*Теория.* Классификации пещер

### **6.5 Тема: Способы преодоления вертикальных и горизонтальных участков**

*Теория.* Способы преодоления вертикальных и горизонтальных участков

### **6.6 Тема: Ориентирование под землей**

*Практика.* Закрепление практических умений по темам раздела, проверка техники передвижения, учет контрольного времени и ТБ.

### **6.7 Тема: Индивидуальное прохождение горизонтального и вертикального участков**

*Практика.* Индивидуальное прохождение участков.

### **6.8 Тема: Командное прохождение пещеры**

*Практика.* Навеска для прохождения сложных участков, взаимопомощь при командном прохождении препятствия.

## **7. Раздел: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего**

### **7.1 Тема: Туристский травматизм**

*Теория.* Правила наложения шин. Травмы конечностей. Способы транспортировки пострадавшего.

*Практика.* Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи при травмах.

### **7.2 Тема: Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств**

*Практика.* Приемы транспортировки условно пострадавшего.

## **8. Раздел: Краеведение**

### **8.1 Тема: Национальный состав населения Приморского края**



*Теория.* Численность населения Приморского края по данным Росстата составляет 1 877 844 чел. (2021). Плотность населения - 11,40 чел./км<sup>2</sup> (2021). Городское население 78,11 % (2020).

## **8.2 Тема: Общегеографическая характеристика Приморского края**

*Теория.* Приморский край (Приморье) - субъект Российской Федерации.

Приморский край был образован 20 октября 1938 года указом Президиума Верховного Совета СССР «О разделении Дальневосточного края на Хабаровский и Приморский край» (в состав Приморского края вошли Приморская и Уссурийская области Дальневосточного края, упразднённые в 1939 и 1943 годах соответственно).

Граничит на западе с КНР, на юго-западе – с КНДР, на севере – с Хабаровским краем.

## **8.3 Тема: Знай свой край. Население Приморья, его национальный состав.**

*Теория.* Общегеографическая характеристика Приморья. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом.

*Практика.* Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

## **8.4 Тема: Знай свой край**

*Теория.* История Приморья, события, происходившие на ее территории. Знаменитые земляки, их роль в истории родного края. Памятники истории и культуры.

*Практика.* Встречи с представителями науки, культуры.

## **8.5 Тема: Знай свой край. Природные и другие интересные объекты Приморья**

*Теория.* Природные и другие интересные объекты Приморья. Их месторасположение. Экскурсии. Литература о родном крае.

*Практика.* Экскурсии и походы по памятным местам.

## **9. Раздел: Инструкторская подготовка**

### **9.1 Тема: Педагогические основы обучения**

*Теория.* Структура педагогического процесса (цель, принципы, содержание, методы, средства, формы). Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.

## **9.2 Тема: Подготовка и проведение занятий по определенным темам**

*Практика.* Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов». Проведение соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т. д.). Индивидуальные занятия, оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

## **10. Раздел: Исследовательская и проектная деятельность**

### **10.1 Тема: Ученические проекты и исследования в теории и на практике**

*Теория.* Выбор темы. Особенности проектной деятельности. Подготовка к проектной деятельности

*Практика.* Работа над проектами и исследованиями.

## **11. Раздел: Учебно-тренировочное занятие на местности**

### **11.1 Тема: Занятие на местности**

*Практика.* Выполнение практического задания на местности

## **12. Раздел: Промежуточная аттестация**

### **12.1 Тема: Промежуточная аттестация за полугодие**

*Практика.* Зачетное тестирование.

### **12.2 Раздел: Итоговая аттестация**

*Практика.* Зачетное тестирование, поход.

## **1.4 Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

Обучающийся будет проявлять устойчивый интерес к занятиям по туристическому краеведению (методика диагностики учебных мотиваций).

Обучающийся будет знать и гордиться историей родного поселка и Лазовского муниципального округа, знать традиции и культуру других национальностей и с уважением к ним относиться.

**Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать, как мобилизовывать свои силы при повышенной физической нагрузке и нахождении в природной среде.

Обучающийся приобретёт способность осуществлять поиск информации из разных источников, обрабатывать её и применять. Обучающийся будет обладать коммуникативной культурой, коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать достопримечательности, традиции, быт народов, природные богатства Лазовского муниципального округа. Знает о роли Лазовского муниципального округа в истории развития Приморского края.

Обучающийся будет уметь с помощью педагога продемонстрировать туристические умения.

Обучающийся будет владеть первоначальными навыками по оказанию доврачебной помощи.

Обучающийся будет владеть навыками по топографии и ориентированию на местности и применяет их (метод: поход)

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (ред. От 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года №196 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);

- паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), на основании письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года №09- 3242;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

- Методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года №23-а-330.

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями).

- Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Преображенская средняя общеобразовательная школа №11

**1. Материально – техническое обеспечение:** учебное помещение, компьютер, принтер, мультимедийная установка, экран, фотоаппаратура, наглядные пособия, манекен «Гоша», стол рабочий, стулья, доска аудиторная,

ноутбук, простые карандаши, цветные карандаши, ластик, бумага формата А4, ручки, тетради, линейка.

#### Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (бивуачное): палатки летние и зимние, веревка - 200 метров, карабин - 75 шт., кроль - 15 шт., жумар - 15 шт, рапид - 15 шт, спусковое устройство - 15 шт, трек - 15 шт., карабин – автомат -15 шт., реп-шнур - 30 шт., грудная обвязка - 15 шт., поясная обвязка - 15 шт., каска - 15 шт., фонарь налобный - 30 шт., зарядное устройство - 1 шт, аккумуляторы - 8 шт., система страховочная - 2 шт., ус - 30 шт., педаль - 15 шт., противооткидыватель - 15 шт., пантин - 15 шт., бахилы - 15 пар, медицинская аптечка.

Костровое: котелок, нож, поварешка, фляжка для питьевой воды, топор, пила верёвочная, походная мебель.

Комплект для спортивного ориентирования: компас, планшетка, фонарик, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортир, листы ватмана, компас.

Личное снаряжение: рюкзак туристический, спальник, одежда, обувь, посуда.

Спортивный инвентарь: мяч волейбольный, футбольный, скакалки, секундомер.

#### **2. Учебно – методическое обеспечение:**

Информационное обеспечение реализуется через участие в интернет - конкурсах, выставках, размещение информации о деятельности объединения на сайте, также использование на занятиях презентаций видеозаписей.

#### **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Формат контроля - очный

Виды контроля: входной контроль, промежуточный контроль, итоговая аттестация.

Формы контроля:

- теория (проверочные задания, анкеты, тесты, устный опрос и др).
- практика (практические задания, выездной туристический поход, спортивные мероприятия).

#### **Формы и способы проверки ожидаемого результата**

Наблюдения педагога, устный и письменный опрос, тестирование на

выявление уровня знаний, практические задания на овладение техникой, тактикой туризма, участие в соревнованиях.

### **Основные формы подведения итогов реализации программы**

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания ДООП. Предусмотрено проведение входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль осуществляется в сентябре месяце и направлен на диагностику начального уровня знаний и умений у обучающихся. (Приложение № 1 к программе).

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения раздела, образовательного модуля или по итогам обучения за полугодие (год). К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся в объединении, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия.

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимся содержания программы по итогам учебного года, а также за весь период обучения. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

В конце 1 года обучения – промежуточная аттестация, которая включает в себя проверку теоретических знаний (тест) и практических умений (пеший поход выходного дня с проверкой туристических навыков).

В конце 2 года обучения – итоговая аттестация, которая включает в себя проверку теоретических знаний (тест) и практических умений (пеший поход с возможностью самостоятельного выбора цели маршрута, распределением ролей в группе, раскладкой продуктов и т. д.).

В конце 3 года обучения – итоговая аттестация, которая включает в себя проверку теоретических знаний (тест) и практических умений (пеший поход с возможностью самостоятельного выбора цели маршрута, распределением ролей в группе, раскладкой продуктов и т. д.).

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы,

демонстрируются в формах контроля: конкурсы, тесты, индивидуальный опрос, викторины, открытое занятие, итоговое занятие, соревнование, поход.

## **2.3 Методические материалы**

### **Методическое обеспечение программы**

Основная форма организации образовательной деятельности - занятие.

В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.

Методы обучения: словесный (лекция, объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог, консультация), наглядно – иллюстрационный (показ наглядных пособий), репродуктивный (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога), практический (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний), методы практико-ориентированной деятельности (упражнения, тренинг, тренировка), метод наблюдения (запись наблюдений, зарисовка, рисунки, фото-видео съемка, проведение замеров), метод проблемного обучения (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися, поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств), метод игры (игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра), наглядный метод обучения (наглядные материалы - картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики), демонстрационные материалы (модели, приборы, предметы).

### **Формы организации учебного занятия**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Важнейшим требованием современного учебного занятия является

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Средства наглядности - наглядные пособия, технические средства обучения, используемые в учебном процессе, позволяют существенно повысить эффективность восприятия.

Для обеспечения эффективности реализации программы в образовательном процессе используются педагогические технологии:

- личностно ориентированные технологии (ставят в центр всей образовательной системы личность ребенка, работают на обеспечение комфортных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных задатков);
- проектные технологии (предполагают включение детей в социально – личностную значимую деятельность (работа над творческими проектами));
- исследовательские и практические работы (получение учебной информации из первоисточников. Обучающиеся учатся работать с историческими документами, книгами, энциклопедиями, периодической печатью);
- информационно-коммуникативные технологии (компьютеры используются для иллюстрации учебного материала в соответствии с темами программы);
- технология модульного обучения (разбивка всей программы на модули, каждый модуль имеет законченный блок информации, целевую программу действий обучающегося, рекомендации (советы) педагога по ее успешной реализации);
- технология игрового обучения связана с игровой формой взаимодействия педагога и обучающегося через реализацию определенного сюжета. В образовательном процессе используют занимательные, театрализованные, деловые, ролевые, компьютерные игры;
- технология парного обучения (один из видов педагогических



технологий, при котором один обучающий учит другого обучающего).

Коммуникация двух учеников происходит в форме диалога.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, игры, упражнения, схемы

#### 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		40	40	40
Количество учебных дней		120	120	120
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2020-31.12.2020	15.09.2020-31.12.2020	15.09.2020-31.12.2020
	2 полугодие	12.01.2021-31.05.2021	12.01.2021-31.05.2021	12.01.2021-31.05.2021
Возраст детей, лет		8-18	8-18	8-18
Продолжительность занятия, час		1	1,5	2
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		120	180	240

#### 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Дата проведения	Мероприятие	Участники
1	Сентябрь	Беседа кружковцев с младшими школьниками об отряде «Юные друзья пограничников» Запись в кружок. Формирование групп Подготовка к районному Турслёту в с. Лазо Возложение цветов к мемориалу памяти погибшим в годы Великой Отечественной войны пгт. Преображение	1-11 класс



7	Март	Поздравление с 8 Марта	Кружковцы
8	Апрель	Общешкольные спортивные соревнования, посвящённые памяти лётчика-испытателя, нашего земляка Казакова Н.П.	Кружковцы
9	Май	Участие в торжественном мероприятии, посвященном Дню Победы Поздравление военнослужащих пограничной части с Днём пограничников	Кружковцы
10	Июнь	Организация однодневных походов для воспитанников летней школьной оздоровительной площадки «Улыбка» Участие в торжественном мероприятии, посвящённом Дню памяти и скорби (22 июня)	Воспитанники летней школьной оздоровительной площадки «Улыбка»

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Основная литература

1. Балабанов, И.В. Узлы /И. В. Балабанов Узлы - М.:ЭКСМО-Пресс,2013. – 80 с.
2. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие/В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова– М., ООО Издательство АСТ. ООО.2011. – 252 с.
3. Володин В. Личная безопасность / В.Володин – М.:Аванта+. 2001.
4. Денисова, Н. Путеводитель/Н. Денисов – Челябинская область: Астрель 2013.
5. Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания./А.А. Ильин – М.: Эксмо, 2013. – 576 с.
6. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А.

Ильин– М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.

7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие./Ю.С. Константинов – М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2012.

8. Куликов,В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2014.

9. Легенды Южного Урала// «Аркаим», 2013.

10. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности /А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.

11. Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов Ю.С.Константинов– М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.

12. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А. Г.Маслов, Ю. С.Константинов, И. А. Дрогов- М: ЦДЮТур МО РФ, 2013.

13. Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров/С.М.Рахманова– Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 224 с.

14. Садикова, Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания/Н.Б.Садикова– Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с

15. Топография и ориентирование в туристском путешествии.// - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010.

16. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон –Пер. с англ. К Ткаченко.–М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с.

17. Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма /Ю.А.Штюрмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.

### **Дополнительная литература**

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе /А. А. Алексеев— М.: 2013.

2. Добарина И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов /И.А.Добарина, О.Л.Жигарев— Новосибирск:

Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011.

3. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2010.

4. Смирнов А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся //А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.

5. Талм, Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Талм— М.: «Большая российская энциклопедия», 2014.

6. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста /А.М. Шабанов— М.: Вече, 2014.

7. Шаповал, Г.Ф. История туризма/ Г.Ф.Шаповал— Минск: Экоперспектива, 2013.