

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	Введение в программу	4	2	2	

	Техника безопасности Основы туристской подготовки Профессии, требующие знания туристских навыков				
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	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	4	6	
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	Общая и специальная физическая подготовка	16	6	10	
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	Элементы пешеходного туризма	46	16	30	
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
5	Топография и ориентирование	14	4	10	
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	Краеведение	22	2	20	
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	Туристские слеты и соревнования	4	2	2	
7.1	Виды туристских соревнований, слетов	1	1		презентация
7.2	Подготовка инвентаря, медицинское обеспечение Охрана природы	3	1	2	
8	Промежуточная аттестация	4		4	
8.1	Промежуточная аттестация за полугодие	2		2	Зачет
8.1	Промежуточная аттестация за год	2		2	Зачет
	Итого:	120	36	84	

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	Основы туристской подготовки. Техника безопасности	6	2	4	
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	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	9	3	6	
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	Начальная инструкторская подготовка	4	2	2	
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	Элементы пешеходного туризма	45		45	
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 преодолении	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	Общая и специальная физическая подготовка	15	3	12	
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	Топография и ориентирование	35	5	30	
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	Краеведение	15	9	6	
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	24	4	20	
8.1	Ученические проекты и исследования	24	4	20	Защита исследовательских проектов
9	Учебно-тренировочное занятие на местности Элементы спелеотуризма	23	3	20	
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	Промежуточная аттестация	4		4	
10.1	Промежуточная аттестация за полугодие	2		2	
10.2	Промежуточная аттестация за год	2		2	
	Итого:	180	31	149	

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	Туристская подготовка (пешеходный туризм) Техника безопасности	42	18	24	
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	Обеспечение безопасности	9	5	4	
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	Общая и специальная	12		12	

	физическая подготовка				
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	Туристическая полоса препятствий второго и третьего классов	6		6	
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	Топография и ориентирование	21	8	13	
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	Спелеоподготовка	24	13	11	
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	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	4	6	
7.1	Туристский травматизм	4	2	2	Зачет
7.2	Способы	6	2	4	Зачет

	транспортировки пострадавшего				
8	Краеведение	15	15		
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	18	8	10	
9.1	Педагогические основы обучения	6	6		Зачет
9.2	Подготовка и проведение занятий по определенным темам	12		12	Зачет
10	Исследовательская и проектная деятельность	21	6	15	
10.1	Ученические проекты и исследования в теории и на практике	21	6	15	Проекты защита

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

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./км² (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.