

Учебный план
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности «Туризм»
базовый уровень
1 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов			Форма контроля или аттестации
		Кол-во	Теория	Практика	
		часов			
1.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	56	18	38	
1.1.	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	2	1	1	Наблюдение
1.2.	Туристические путешествия, история развития туризма	2	1	1	Опросник, (Приложение № 1)
1.3.	Виды туризма	2	1	1	Опросник «Виды туризма» (Приложение № 2)
1.4.	Оздоровительная роль туризма	2	0	2	Спортивный конкурс команд
1.5.	Воспитательная роль туризма	2	0	2	Конкурс команд
1.6.	Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе	2	1	1	Наблюдение
1.7.	Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектив	2	1	1	Практическая работа, (Приложение № 3)
1.8.	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	Индивидуальный опрос
1.9.	Организация биваков и охрана природы	4	1	3	Практическая работа, викторина
1.10.	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	4	1	3	Опрос
1.11.	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	4	1	3	Самостоятельная работа, (Приложение № 4)
1.12.	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком	2	1	1	Индивидуальный опрос
1.13.	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3	Конкурс команд
1.14.	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки	2	1	1	Конкурс команд
1.15.	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1	Индивидуальный опрос, практическая работа
1.16.	Узлы, работа с верёвками	4	1	3	Практическая работа, (Приложение № 5)
1.17.	Питьевой режим на туристской прогулке	2	1	1	Практическая работа
1.18.	Питание в туристическом походе	4	1	3	Конкурс команд

1.19.	Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)	4	1	3	Опрос
1.20.	Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)	4	1	3	Наблюдение на экскурсии
2.	Основы краеведения	16	3	13	
2.1.	Достопримечательности Московской области	4	1	3	Индивидуальный опрос
2.2.	История и культура родного края	4	1	3	Тестирование, (Приложение № 9)
2.3.	Природа родного края	4	1	3	Тематическая викторина, (Приложение № 10)
2.4.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	0	4	Наблюдение на экскурсии
3.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	28	7	21	
3.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4	0	4	Наблюдение
3.2.	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	2	1	1	Конкурс команд
3.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	1	3	Наблюдение
3.4.	Личная гигиена юного туриста	2	1	1	Опрос
3.5.	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	4	1	3	Практическое занятие
3.6.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	1	3	Практическое занятие
3.7.	Горный туризм	4	1	3	Спортивный конкурс команд
3.8.	Пешеходный поход	4	1	3	Наблюдение в походе, Контрольный опросник, (Приложение № 11)
4.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	58	18	40	
4.1.	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	2	1	1	Наблюдение
4.2.	Краеведение. Изучение района путешествия	2	1	1	Наблюдение
4.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	Наблюдение
4.4.	Спортивный туризм. Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму	2	1	1	Индивидуальный опрос
4.5.	Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)	2	1	1	Конкурс команд

4.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм)	2	1	1	Практическая работа
4.7.	Правила поведения юных туристов	2	1	1	Индивидуальный опрос
4.8.	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	Опрос
4.9.	Организация бивачных работ	4	1	3	Практическая работа
4.10.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	2	1	1	Опрос
4.11.	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	2	0	2	Конкурс команд
4.12.	Техника разведения костра	4	1	3	Практическая работа
4.13.	Охрана природы, противопожарные меры	2	0	2	Опрос, (Приложение №13)
4.14.	Требования к предметам снаряжения	2	0	2	Викторина
4.15.	Снаряжение для пешеходного туризма	2	1	1	Конкурс команд
4.16.	Страховка и самостраховка в пешеходном туризме	4	1	3	Индивидуальный опрос
4.17.	Техника вязки узлов	4	1	3	Индивидуальная работа на скорость
4.18.	Подножный корм и очистка воды.	4	1	3	Наблюдение
4.19.	Составление меню и раскладка продуктов	4	1	3	Практическая работа
4.20.	Возможность пополнения пищевых запасов в пути	4	1	3	Конкурс команд
4.21.	Техника передвижения по тропам и дорогам	4	1	3	Наблюдение
5.	Азбука топографии и туристского ориентирования	34	9	25	
5.1.	Ориентирование. Глазомерная съемка местности.	4	1	3	Опрос
5.2.	Измерение расстояния на карте и местности.	4	1	3	Практическая работа
5.3.	Определение масштаба карты.	4	1	3	Наблюдение
5.4.	Условные знаки	4	1	3	Тестирование
5.5.	Движение на местности с помощью карты	4	1	3	Практическая работа
5.6.	Работа с картой и компасом	4	1	3	Индивидуальный опрос
5.7.	Ориентирование в сложных условиях.	4	1	3	Конкурс команд, наблюдение, (Приложение №14)
5.8.	Обзор аварийных ситуаций Сигналы бедствия	4	1	3	Конкурс команд
5.9.	Поисково-спасательная служба и ее деятельность	2	1	1	Опросник
6.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	24	5	19	

6.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4	1	3	Практическая работа, индивидуальный зачет
6.2.	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	2	1	1	Конкурс команд, (Приложение №15)
6.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1	Устный опрос
6.4.	Основные виды травм в туризме	4	1	3	Опросник
6.5.	Уход за больным в походе	2	0	2	Конкурс команд
6.6.	Первая медицинская помощь в походе	2	0	2	Опросник
6.7.	Горный туризм	4	1	3	Конкурс команд
6.8.	Пешеходный поход	4	0	4	Наблюдение в походе, Итоговый тест
	Итого	216	60	156	

Учебный план
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности «Туризм»
базовый уровень
2 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов			Форма контроля или аттестации
		Кол-во часов	Теория	Практика	
1	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	60	19	47	
1.1	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	2	1	1	Наблюдение
1.2	Туристические путешествия, история развития туризма	2	1	1	Опросник (Приложение № 1)
1.3	Виды туризма	2	1	1	Опросник «Виды туризма» (Приложение № 2)
1.4	Оздоровительная роль туризма	2	0	2	Спортивный конкурс команд
1.5	Воспитательная роль туризма	2	0	2	Конкурс команд
1.6	Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе	2	1	1	Наблюдение
1.7	Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектив	2	1	1	Практическая работа (Приложение № 3)
1.8	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	Индивидуальный опрос
1.9	Организация биваков и охрана природы	2	1	1	Практическая работа, викторина
1.10	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	2	1	1	Опрос
1.11	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	2	1	1	Самостоятельная работа (Приложение № 4)
1.12	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком	2	1	1	Индивидуальный опрос
1.13	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3	Конкурс команд
1.14	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки	2	1	1	Конкурс команд
1.15	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1	Индивидуальный опрос, практическая работа
1.16	Узлы, работа с верёвками	8	2	6	Практическая работа (Приложение № 5)
1.17	Питьевой режим на туристской прогулке	4	1	3	Практическая работа

1.18	Питание в туристическом походе	4	1	3	Конкурс команд
1.19	Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)	4	1	3	Опрос
1.20	Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)	8	1	7	Наблюдение на экскурсии
2	Азбука топографии и туристского ориентирования	20	10	10	
2.1	Основные элементы топографии	2	1	1	Топографический диктант
2.2	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Практическая работа
2.3	План местности	2	1	1	Творческая работа
2.4	Условные знаки	4	2	2	Тестирование (Приложение № 6)
2.5	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Конкурс команд
2.6	Компас	2	1	1	Наблюдение
2.7	Ориентирование по местным предметам	2	1	1	Тестирование (Приложение № 7)
2.8	Измерение расстояний.	2	1	1	Индивидуальный опрос
2.9	Действия в случае потери ориентирования	2	1	1	Итоговое задание (Приложение №8)
3	Основы краеведения	10	3	5	
3.1	Достопримечательности Московской области	4	1	1	Индивидуальный опрос
3.2	История и культура родного края	2	1	1	Тестирование (Приложение № 9)
3.3	Природа родного края	2	1	1	Тематическая викторина (Приложение № 10)
3.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	0	1	Наблюдение на экскурсии
4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	22	8	17	
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2	0	1	Наблюдение
4.2	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	2	1	1	Конкурс команд
4.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1	Наблюдение
4.4	Личная гигиена юного туриста	2	1	1	Опрос
4.5	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	2	1	1	Практическое занятие
4.6	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Практическое занятие
4.7	Горный туризм	2	1	1	Спортивный конкурс команд
4.8	Пешеходный поход	8	2	6	Наблюдение в походе Контрольный опросник (Приложение № 11)

1	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	44	18	27	
1.1	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	2	1	1	Наблюдение
1.2	Краеведение. Изучение района путешествия	2	1	1	Наблюдение
1.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	Наблюдение
1.4	Спортивный туризм. Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму	2	1	1	Индивидуальный опрос
1.5	Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)	2	1	1	Конкурс команд
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм)	2	1	1	Практическая работа
1.7	Правила поведения юных туристов	2	1	1	Индивидуальный опрос
1.8	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	Опрос
1.9	Организация бивачных работ	2	1	1	Практическая работа
1.10	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	2	1	1	Опрос
1.11	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	2	0	1	Конкурс команд
1.12	Техника разведения костра	2	1	1	Практическая работа
1.13	Охрана природы, противопожарные меры	2	0	1	Опрос (Приложение 13)
1.14	Требования к предметам снаряжения	2	0	1	Викторина
1.15	Снаряжение для пешеходного туризма	2	1	1	Конкурс команд
1.16	Страховка и самостраховка в пешеходном туризме	2	1	1	Индивидуальный опрос
1.17	Техника вязки узлов	2	1	1	Индивидуальная работа на скорость
1.18	Подножный корм и очистка воды.	2	1	1	Наблюдение
1.19	Составление меню и раскладка продуктов	2	1	1	Практическая работа
1.20	Возможность пополнения пищевых запасов в пути	2	1	1	Конкурс команд
1.21	Техника передвижения по тропам и дорогам	6	1	4	Наблюдение
2	Азбука топографии и туристского ориентирования	18	9	9	
2.1	Ориентирование. Глазомерная съемка местности.	2	1	1	Опрос
2.2	Измерение расстояния на карте и местности.	2	1	1	Практическая работа
2.3	Определение масштаба карты.	2	1	1	Наблюдение
2.4	Условные знаки	2	1	1	Тестирование
2.5	Движение на местности с помощью карты	2	1	1	Практическая работа
2.6	Работа с картой и компасом	2	1	1	Индивидуальный опрос

2.7	Ориентирование в сложных условиях.	2	1	1	Конкурс команд, наблюдение (Приложение №14)
2.8	Обзор аварийных ситуаций Сигналы бедствия	2	1	1	Конкурс команд
2.9	Поисково-спасательная служба и ее деятельность	2	1	1	Опросник
3	Основы краеведения	16	3	13	
3.1	Достопримечательности Московской области	4	1	3	Наблюдение, опрос
3.2	История края, памятные исторические и природные места	4	1	3	Викторина
3.3	Традиции и быт народов проживающих в Московской области	4	1	3	Творческий конкурс
3.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4		4	Наблюдение, викторина
4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	24	5	17	
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	8	1	7	Практическая работа, индивидуальный зачет
4.2	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	2	1	1	Конкурс команд (Приложение №15)
4.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1	Устный опрос
4.4	Основные виды травм в туризме	2	1	1	Опросник
4.5	Уход за больным в походе	2	0	2	Конкурс команд
4.6	Первая медицинская помощь в походе	2	0	2	Опросник
4.7	Горный туризм	2	1	1	Конкурс команд
4.8	Пешеходный поход	4		2	Наблюдение в походе Итоговый тест
	Итого	216	55	140	