

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Ордынского района Новосибирской области
«Дом детского творчества»

Утверждаю:
Директор МКОУ ДО «Дом детского
творчества»

Бердышева Л.А.

«___» ___ 2019г.

Дополнительная

**общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности «Юный турист».**

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год
Автор-составитель:
Семенихин Вячеслав Валерьевич,
инструктор детско-юношеского туризма
Высшая категория

р.п Ордынское, 2018г.

ПРОГРАММА

Рассмотрена и одобрена на педагогическом совете МКОУ ДО «Дом детского творчества»

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2018г.

Выписка из решения:

Рекомендовано принять данную образовательную программу за основу организации образовательного процесса по физкультурно-спортивной направленности «Юный турист».

педагога дополнительного образования Семенихина Вячеслава Валерьевича

1) Пояснительная записка.

Данная программа «Юный турист» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования приказ, от 06.10.09. №373, на основе авторской программы физкультурно-спортивной направленности «Юный турист» (автор Семенихин В.В.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современной социально-экономической ситуации активность системы дополнительного образования детей имеет особую актуальность, так как именно этот вид образования изначально ориентирован на свободный выбор ребёнком видов и форм деятельности, становление его собственных представлений о мире, развитие познавательной мотивации и способностей.

Особое место в жизни ребёнка имеет организация его досуга, которая играет определяющую роль в его жизни. Ценность досуга заключается в том, что имея ярко выраженный характер, содержащий физиологические, социальные психологические аспекты, он может помочь ребёнку, подростку реализовать то лучшее, что в нём есть.

Детско-юношеский досуг по своей сути многофункционален. Одна из его сфер – это общение и деятельность в среде сверстников, в кругу детского, в кругу детского, подросткового сообщества. Детская и подростковая субкультура рождает свою систему ценностей, особый тип мышления, специфические модели, не всегда понятные и поддерживаемые взрослыми. Однако именно здесь закладываются иные, варианты пути развития человеческой культуры, зарождаются альтернативные типы личности. Внутри общества (которое может носить и разновозрастной характер) рождается:

- культура межличностных отношений совместной деятельности, осуществляемых в групповых и коллективных формах;
- гармонизация индивидуальных и коллективных интересов;
- опыт самоуправления и демократических форм общения;
- эмоциональный опыт заботы и милосердия по отношению друг к другу;
- потребность в адаптации различных социальных ролей и позиций;
- цивилизованные формы защиты своих прав и интересов.

Наиболее полно эти вопросы решаются в детском объединении туристско–краеведческого направления.

Под краеведением понимается всестороннее изучение какой-либо определённой территории, проводимое на научной основе. Объектами изучения являются реки, озёра, населенные пункты и другие материалы.

Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит с хозяйственной жизнью страны, воспитывает любовь к Родине, гордость за свой народ. Краеведческая работа тесно связана с походами и путешествиями по родному краю и за его пределами. Походная жизнь учит многому, в туристском походе уж точно научишься переносить тяжести: рюкзак в этом – главный учитель. Научишься оказывать помощь пострадавшему товарищу: делать носилки и волокуши из подручных материалов, преодолевать любые препятствия. Туриста не тревожит отсутствие крыши над головой – он сумеет организовать свой ночлег. Кончились продукты? Не страшно! Турист знает съедобные грибы и растения. Его не пугает возможность заблудиться: зная способы ориентирования на местности по местным предметам, звездам, солнцу, компасу, он уверенно найдет правильный путь.

Туристу не страшны ни холод, ни жара. У него есть поговорка: «Нет плохой погоды, если есть хорошее снаряжение». Чего только не умеет делать человек с рюкзаком! Главное, многое узнав и увидев, крепче любишь свой край, свою землю и учишься её защищать. Туризм имеет множество направлений: горный, пешеходный, лыжный, спелео, авто, мотто, вело и многое другое. Каждый вид туризма имеет свои особенности и требует индивидуальную подготовку.

Каковы же особенности водного туризма?

Водный туризм – вид активного отдыха, способствующий здоровому образу жизни.

Водный туризм – вид спорта, в котором участники соревнований самостоятельно или в составе экипажа преодолевают препятствия на горных реках, сталкиваются с мощью природы, где от знаний и умений зависит их личная жизнь и жизнь товарищей.

Водный туризм имеет довольно насыщенную историю. Силы природы всегда привлекали человека, а человек в свою очередь всегда бросал им вызов. В последнее время заметно возрос интерес к активным видам отдыха, в том числе и к водному туризму. В нашей стране этот вид спорта получает всё большее признание. Широкая доступность, захватывающие впечатления, красоты природы – всё это способствует популярности водного туризма. Занятия водным туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укрепляют здоровье, помогают познавать и понимать природу. Во время занятий водным туризмом совершенствуются и закрепляются знания полученные на уроках географии, физики, биологии, математики, ОБЖ и других.

Поводом для создания данной программы послужил накопленный опыт работы и возможность её реализации.

Срок реализации программы 4 года. Возраст обучающихся: 10-17 лет. Это обусловлено психологическими особенностями подросткового возраста. Подростковый возраст – это возраст от 10 – 11 лет до 15 лет. Этот период физического развития, усиленный рост тела, совершенствование мускульного аппарата.

в этом возрасте формируется личность подростка, стремление активно участвовать в жизни коллектива, а приобретение опыта коллективных взаимоотношений прямым образом сказывается на развитии личности подростка. в коллективе развивается чувство долга и ответственности, стремление к взаимопомощи, солидарности, привычка подчинять личные интересы, когда это нужно, интересам общественным.

Одна из важнейших особенностей подросткового возраста – развитие нравственного сознания, самосознания и самооценки, кроме того, возникает осознанная потребность в общении, дружбе и товариществе.

Воспитанию и развитию всех этих качеств способствуют занятия в туристическом клубе, походы, экскурсии, участие в соревнованиях.

В ходе реализации программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Комплектность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В активном участии в образовательно-воспитательном процессе педагога – ребенка – родителей – общеобразовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. важное значение имеет принцип реализации, индивидуализации, дифференциации в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приёмов образования и воспитания.

Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 человек, в последующие годы не менее 8 человек.

При реализации программы я пользуюсь следующими **МЕТОДИЧЕСКИМИ ПОЛОЖЕНИЯМИ:**

Программа содержит в большей части практические занятия на местности и в классе. Порядок прохождения теоретического материала зависит от практических мероприятий, запланированных туристским клубом, областной федерации по туризму, центром дополнительного образования детей. Во время подготовки к соревнованиям, туристским слетам, экспедициям, походам, обучающиеся видят реальную цель, готовятся к реальным мероприятиям. Это является стимулом для изучения теоретического материала, осознанного изучения предполагаемых тем, необходимых именно для данного мероприятия. Сложность проводимых мероприятий возрастает по мере приобретения опыта, соответственно углубляются теоретические знания.

краеведческий материал изучается параллельно с проводимыми походами. Для организации похода, путешествия, экскурсии необходимо подробно изучить район их проведения, местную культуру, природу, обычаи и многое другое. Следовательно, путешествия необходимо планировать таким образом, чтобы он способствовали более полному приобретению теоретических знаний.

Занятия желательно проводить в форме игр – конкурсов, соревнования. Во время проведения мероприятий обучающиеся всегда должны чувствовать нехватку теоретических знаний и стремиться их получить.

Физическая подготовка проходит в виде тренировок способствующих укреплению организма, его оздоровлению, закалке, выработке силы и выносливости. Тренировки должны проходить таким образом, чтобы можно было избежать нежелательных перегрузок организма.

Специальная подготовка сводится к выработке знаний и умений, необходимых для преодоления различных препятствий, встречающихся в туристических походах. усложнение тренировок по специальной подготовке также ведётся по мере усложнения походов и повышения класса соревнований.

Основы гигиены изучаются на первом году обучения в полном объеме, так как это необходимо на протяжении всего курса обучения, во всех походах, на соревнованиях и просто в повседневной жизни.

Основные приемы первой до врачебной помощи требуют постоянного изучения и проведения практических занятий на протяжении всего курса обучения, так как знания основ медицины в походе имеют огромное значение, а иногда могут сыграть решающую роль в жизни человека и даже спасти кому-то жизнь.

Весь материал разделен на четыре взаимосвязанных этапа, на каждом из которых свои задачи:

- Первый этап – информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе знакомятся с основами туризма, в том числе и водного, и начинают познавать новую для себя информацию по психологии, физиологии, краеведению.
- Второй этап – операционно-деятельный. На этом этапе формируется умение обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование маршрутов, их разработка, подготовка соревнований, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых условиях, работа в полевых лагерях.
- Третий этап – практико-ориентационный. Результатом его является овладение техникой и тактикой управления судами различных модификаций и типов на реке первой категории сложности, участие в соревнованиях на воде. Изучение основ инструкторской деятельности, практическая деятельность в качестве помощников инструкторов туристских групп.
- Четвертый этап – спортивное мастерство, профессиональная ориентация. На данном этапе обучающиеся получают удостоверения по туризму (инструкторские, разрядные, судейские), работают в полевых лагерях, работают инструкторами на активных маршрутах, занимаются с младшими школьниками, принимают активное участие в деятельности туристического клуба.
-

Предлагаемая тематика занятий имеет ввиду, прежде всего ознакомлении обучающихся со своим краем, овладение определенным кругом знаний и

умений, необходимых путешественникам, делая основной упор на водные путешествия.

2. Введение.

Направленность туристско-краеведческой направленности

Актуальность программы:

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Отличительные особенности программы.

Большое значение имеют организованные внеклассные оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия. После уроков для детей создаются условия для культурного проведения их свободного времени, для работы спортивных секций.

С первых дней учебного года в обязательном порядке организуется массовая оздоровительная, физкультурно-спортивная работа.

На занятиях я уделяю внимание закаливанию организма с соблюдением санитарно-гигиенических правил и проведению занятий на свежем воздухе. Особое внимание уделяется воспитательной задаче, так как воспитание — одна из самых важных задач. Обучение, по-моему, эффективно лишь тогда, когда опирается на сформированный воспитанием мотивированный характер. Я стараюсь воспитать у детей честность, высокие морально-волевые качества характера, контроль над своим поведением, как в жизни, так и в игровых ситуациях, не только на уроках физической культуры, но и в повседневной жизни. Самоконтролю и ответственности учащихся я учу,

доверяя им судить или выполнять функции секретаря на внутри, - школьных соревнованиях в это время ученики чувствуют личную причастность к большому школьному мероприятию, доверие учителя и поэтому стараются добросовестно выполнять порученное дело.

А также ответственность и дисциплинированность. Я решил начать с самого простого, приучить школьников сначала готовить свое рабочее место. Эта маленькая постоянная обязанность начала приучать их к ответственности и дисциплинированности учебного труда. Эти обязанности дети не восприняли как тягостную нагрузку, а младшие школьники даже с азартом и воодушевлением отнеслись к этим обязанностям.

«Каждое занятие – звено в длинной цепи, любое занятие – путь к формированию у учащегося его *нравственного сознания*». Не менее, если не более важно воспитание чувств детей в процессе обучения, формирование в них нравственного облика человека единого коллектива. Для решения этих задач я применяю метод словесного и наглядного воздействия, специфические методы обучения и воспитания, такие как игровой метод и соревновательный, при обучении двигательных действий изучение в целом и по частям, повторный и повторно-серийный. Так же в решении образовательных задач применяю фронтальный метод. Он позволяет добиться большей плотности занятия.

На занятиях учитель должен следить за тем, как выполняется упражнение каждым занимающимся и если необходимо, тут же исправлять ошибки. С самого начала обучения я добиваюсь точности выполнения изучаемого упражнения и освоения его техники. Если в начале обучения не обращать внимания на исправление ошибок в движениях, то ошибки будут укореняться, и в дальнейшем их будет очень сложно исправить. Это может задержать и спортивный рост обучающихся. Я считаю, педагог должен правильно понимать, что в воспитании и обучении детей нет мелочей и не подавлять активность и самостоятельность личности, а активно и тактично воздействовать на неё.

Адресат программы, обучающиеся: 10 - 17 лет

Объем и срок освоения программы

Срок реализации 1 год

4 часа в неделю

Форма обучения очная. Форма организации обучения в **групповая**. Занятия реализуются на базе МКОУ Ордынская СОШ№3 спортивный зал, в осенней, весенний период на пришкольном участке.

Цель программы: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области.

Задачи программы:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания); становление умений противостояния вовлечению в табак курение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие

условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;

- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Мета предметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 7) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 8) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 9) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметными результатами:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

4) Содержание программы.

Программа содержит в большей части практические занятия на местности и в классе. Порядок прохождения теоретического материала зависит от практических мероприятий, запланированных туристским клубом, областной федерации по туризму, центром дополнительного образования детей. Во время подготовки к соревнованиям, туристским слетам, экспедициям, походам, обучающиеся видят реальную цель, готовятся к реальным мероприятиям. Это является стимулом для изучения теоретического материала, осознанного изучения предполагаемых тем, необходимых именно для данного мероприятия. Сложность проводимых мероприятий возрастает по мере приобретения опыта, соответственно углубляются теоретические знания.

краеведческий материал изучается параллельно с проводимыми походами. Для организации похода, путешествия, экскурсии необходимо подробно изучить район их проведения, местную культуру, природу, обычаи и многое другое. Следовательно, путешествия необходимо планировать таким образом, чтобы они способствовали более полному приобретению теоретических знаний.

Занятия желательнее проводить в форме игр – конкурсов, соревнований. Во время проведения мероприятий обучающиеся всегда должны чувствовать нехватку теоретических знаний и стремиться их получить.

Физическая подготовка проходит в виде тренировок, способствующих укреплению организма, его оздоровлению, закалке, выработке силы и выносливости. Тренировки должны проходить таким образом, чтобы можно было избежать нежелательных перегрузок организма.

Специальная подготовка сводится к выработке знаний и умений, необходимых для преодоления различных препятствий, встречающихся в туристических походах. усложнение тренировок по специальной подготовке также ведётся по мере усложнения походов и повышения класса соревнований.

Основы гигиены изучаются на первом году обучения в полном объеме, так как это необходимо на протяжении всего курса обучения, во всех походах, на соревнованиях и просто в повседневной жизни.

Основные приемы первой доврачебной помощи требуют постоянного изучения и проведения практических занятий на протяжении всего курса обучения, так как знания основ медицины в походе имеют огромное значение, а иногда могут сыграть решающую роль в жизни человека и даже спасти кому-то жизнь.

Весь материал разделен на четыре взаимосвязанных этапа, на каждом из которых свои задачи:

- Первый этап – информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе знакомятся с основами туризма, в том числе и водного, и начинают познавать новую для себя информацию по психологии, физиологии, краеведению.

- Второй этап – операционно-деятельный. На этом этапе формируется умение обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование маршрутов, их разработка, подготовка соревнований, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых условиях, работа в полевых лагерях.
- Третий этап – практико-ориентационный. Результатом его является овладение техникой и тактикой управления судами различных модификаций и типов на реке первой категории сложности, участие в соревнованиях на воде. Изучение основ инструкторской деятельности, практическая деятельность в качестве помощников инструкторов туристских групп.
- Четвертый этап – спортивное мастерство, профессиональная ориентация. На данном этапе обучающиеся получают удостоверения по туризму (инструкторские, разрядные, судейские), работают в полевых лагерях, работают инструкторами на активных маршрутах, занимаются с младшими школьниками, принимают активное участие в деятельности туристического клуба.

○ Предлагаемая тематика занятий имеет ввиду, прежде всего ознакомление обучающихся со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам, делая основной упор на водные путешествия.

Техника безопасности. Во время первого года обучения подробно изучаются все правила в походах, экспедициях, во время соревнования.

В дальнейшем проводятся инструктажи по всем мероприятиям (соревнования, походы, экскурсии). Для более сложных мероприятий применяется такая форма укрепления теоретических знаний, как сдача зачетов по технике безопасности с обязательной росписью в журнале по ТБ.

Чем активнее ребята включаются в подготовку походов и экспедиций, чем чаще принимают участие в организации туристических слетов и соревнований, тем глубже их знания по туризму.

Учитывая специфику занятий в туристском клубе и природные особенности, в программу, помимо обще туристкой и водной подготовки, включены элементы лыжного туризма, что позволяет обеспечить круглогодичное действие программы.

Как результат по окончании курса обучения, обучающиеся получают устойчивые знания по технике и тактике пешеходных, водных, лыжных походов.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, содержащая комплекс основных характеристик образования и определяющая даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, участие в конкурсах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
1	Туристские путешествия, история развития туризма	-	1	1
2	Личное и групповое туристское снаряжение	3	В процессе занятия	3
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	1	3
4	Подготовка к походу, путешествию.	2	2	4
5	Питание в туристском походе.	1	1	2
6	Туристские должности в группе.	1	1	2
7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	3	1	4
8	Техника безопасности при проведении походов, занятий.	-	2	2
9	Понятие о топографической и спортивной карте.	3	1	4
10	Условные знаки.	3	В процессе занятия	3
11	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	1	3
12	Компас. Работа с компасом.	2	1	3
13	Измерение расстояний.	2	1	3
14	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	2	1	3
15	Личная гигиена туристов	-	1	1
16	Походная медицинская аптечка.	-	1	1
17	Основные приемы оказания первой помощи.	2	1	3
18	Приемы транспортировки	2	1	3

	пострадавшего.			
19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	-	1	1
20	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	-	1	1
21	Общая физическая подготовка	9	В процессе занятия	9
22	Специальная физическая подготовка	14	В процессе занятия	14
	Всего	52	20	72

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале МКОУ Ордынской СОШ №3

Кабинет соответствует всем нормам и требованиям Сан Пин. Для проведения занятий созданы необходимые условия:

Светлое помещение;

Крюки для лазанья.

Верёвки (статические и динамические)

БСУ

Жумары

Карабины

Блоки

Страховочные системы.

Коврики туристические.

Палатки.

Спальные мешки.

Костровое оборудование.

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение образовательной деятельности реализуется с использованием специальной литературы, интернет источников, видео- и фотоматериалов.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом, имеющим специальное педагогическое образование, высшую категорию .

Список литературы

«Туристическое снаряжение» Москва Физкультура и спорт.

«Лекарственные травы» Томское книжное издание.

«Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи»

Учебное пособие студентам и преподавателям вузов. Сибирское

университетное издательство Новосибирск 2004 г.

Порядок проведения занятий может быть изменен в связи с неблагоприятными погодными условиями. Тематическое планирование составлено занятиями.

1 год обучения

№	Тема занятия	часы
1.	Основы туристической подготовки. Техника безопасности на занятиях. История развития туризма. ОФП.	2
2.	Спортивный туризм и здоровье. ОФП., СФП	2
3.	Личное и групповое снаряжение. Питание в тур. походе. ОФП. СФП	2
4.	История водного туризма. Снаряжение туриста- водника. ОФП. СФП.	2
5.	Подготовка к походу. Питание в походе. ОФП. СФП.	2
6.	Личное и групповое снаряжение. ОФП. СФП.	2
7.	Питание в туристическом походе. ОФП. СФП.	2
8.	Личное и групповое снаряжение. ОФП. СФП.	2
9.	Личное и групповое снаряжение. ОФП. СФП.	2
10.	Подготовка к походу. Питание в походе. ОФП.	2
11.	Спортивный туризм и здоровье. СФП	2
12.	Личное и групповое снаряжение. ОФП. СФП.	2
13.	Организация туристического быта. ОФП. СФП	2
14.	Подготовка к походу. ОФП	2
15.	Личное и групповое снаряжение. ОФП. СФП.	2
16.	Привалы и ночлеги. ОФП. СФП.	2
17.	Подготовка к походу. Организация туристического быта.	2
18.	Личное и групповое снаряжение. ОФП. СФП.	2
19.	Привалы и ночлеги, питание в туристических походах.	2
20.	Подготовка к походу. Организация туристического быта.	2

21.	Личное и групповое снаряжение. СФП	2
22.	Организация туристического быта.	2
23.	Подготовка к походу. ОФП.	2
24.	Личное и групповое снаряжение. ОФП	2
25.	Привалы и ночлеги.	2
26.	Питание в туристическом походе. ОФП.	2
27.	Личное и групповое снаряжение. СФП	2
28.	Транспортировка пострадавшего. ОФП.	2
29.	Привалы и ночлеги. ОФП.	2
30.	Личное и групповое снаряжение. ОФП	2
31.	Организация туристического быта.	2
32.	Питание в туристическом походе. ОФП.	2
33.	Личное и групповое снаряжение. СФП	2
34.	Привалы и ночлеги. ОФП.	2
35.	Питание в туристическом походе. ОФП.	2
36.	Личное и групповое снаряжение. СФП	2
37.	Привалы и ночлеги. ОФП.	2
38.	Подготовка к походу. ОФП.	2
39.	Личное и групповое снаряжение. СФП	2
40.	Техника безопасности в походе. ОФП.	2
41.	Подготовка к туристическому походу. ОФП.	2
42.	Личное и групповое снаряжение. СФП	2
43.	Питание в туристическом походе. ОФП.	2
44.	Привалы и ночлеги. ОФП.	2
45.	Личное и групповое снаряжение. СФП	2
46.	Подготовка к туристическому походу. ОФП	2
47.	Распределение обязанностей. ОФП.	2
48.	Личное и групповое снаряжение. СФП	2
49.	Туристический поход.	2
50.	Туристический поход.	2
51.	Туристический поход.	2
52.	Техника и тактика в походах. ОФП.	2
53.	Работа с компасом, азимут, способы ориентирования.	2
54.	Краеведенье. Основы оказания первой медицинской помощи.	2
55.	Техника и тактика в походах. ОФП.	2
56.	Ордынский район и его природные ресурсы. ОФП.	2
57.	Оказание первой медицинской помощи. СФП.	2
58.	Работа с компасом, азимут, способы ориентирования.	2
59.	Связь туризма и краеведенья. ОФП.	2
60.	Оказание первой медицинской помощи. СФП.	2
61.	Организация туристического быта. ОФП.	2
62.	Оформление отчета о походе. ОФП.	2

63.	Понятие о топографии и ориентировании. Карты, условные знаки.	2
64.	Работа с компасом. ОФП.	2
65.	Туристические соревнования. ОФП.	2
66.	Понятие о топографии и ориентировании. Карты, условные знаки. СФП.	2
67.	Организация туристического быта. ОФП.	2
68.	Оформление отчета о походе. ОФП.	2
69.	Ориентировании. Карты, условные знаки.	2
70.	Оказание первой медицинской помощи. Транспортировка пострадавшего.	2
71.	Туристические соревнования. ОФП.	2
72.	Понятие о топографии и ориентировании. Карты, условные знаки.	2