

Департамент образования, науки и молодёжной политики Воронежской области  
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Воронежской области «Региональный центр выявления, поддержки и развития  
способностей и талантов у детей и молодёжи «Орион»

РАССМОТРЕНО  
Экспертным советом  
ГАНОУ ВО «Региональный центр  
«Орион»  
Протокол № 5  
от «25» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАНОУ ВО  
«Региональный центр «Орион»  
Н.Н. Голева



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Юные инструкторы туризма»**

Пешеходный и водный туризм  
с элементами спортивного туризма по группе дисциплин «Дистанция»

Возраст обучающихся: от 12 до 18 лет включительно  
Срок реализации программы: 1 год

Воронеж  
2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Структурный элемент программы	Стр.
<b>I. Пояснительная записка</b>	3
Нормативно-правовая база создания программы	3
Актуальность программы	5
Педагогическая целесообразность	5
Направленность и уровень освоения программы	5
Цель и задачи программы	6
Характеристика контингента обучающихся	7
Срок реализации программы	7
Уровни реализации программы	7
Принципы организации образовательной деятельности по программе	9
Особенности организации образовательного процесса: формы и режим занятий	9
Отличительные особенности программы	10
<b>II. Содержание программы</b>	10
Учебный план общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные инструкторы туризма»	11
Содержание программы «Юные инструкторы туризма»	12
<b>III. Планируемые результаты</b>	20
Критерии успешности реализации программы	27
Формы подведения итогов реализации программы	27
Способы оценки результатов	28
Формы достижения воспитательных результатов	28
<b>IV. Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	29
Деятельность, используемые методы и формы	29
Взаимодействие педагога с родителями	31
Методическое обеспечение образовательной программы	31
Используемый учебно-методический комплекс	37
Материально-техническое обеспечение программы	38
Специальное туристское снаряжение	38
Перечень группового туристского снаряжения и инвентаря	39
Кадровое обеспечение программы	40
Информационное обеспечение программы	41
Список литературы	44
Список Интернет-ресурсов	46
Приложение 1. Опорный календарный план областных массовых туристских мероприятий ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»	47
Приложение 2. Примерное распределение учебной нагрузки по месяцам	48
Приложение 3. Словарь ключевых понятий	49
Приложение 4. Примерный список экскурсий	57
Приложение 5. Опорный календарный план туристских мероприятий для педагогов	60

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Одним из основных принципов государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования в Российской Федерации является приоритет жизни и здоровья человека, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, бережного отношения к природе и окружающей среде, рационального природопользования<sup>1</sup>.

Обладая большим образовательным потенциалом, туризм способствует формированию туристских навыков, развитию физических способностей, воспитанию силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности. Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения.

Базовой образовательной технологией программы является технология туристско-краеведческой деятельности.

Основным содержанием занятий по дополнительным образовательным программам туристско-краеведческой направленности традиционно является совершение путешествий. Об оздоровительном, воспитательном и развивающем потенциале самодеятельного туризма отечественным педагогам известно больше ста лет, о нём писали К.Д. Ушинский, П.Ф. Каптерев, Г.Ф. Лесгафт и многие другие педагоги-учёные. Систематическое применение путешествий в педагогической практике началось в конце девятнадцатого века, образовательные технологии детско-юношеского туризма глубоко разработаны и обладают своими традициями, учитываемыми в данной программе.

### **Нормативно-правовая база создания программы**

Нормативно-правовыми основами для разработки программы «Юные инструкторы туризма» являются следующие документы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 01.05.2017 г.).
2. Национальный проект «Образование» утв. президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) – «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»;
3. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г., регистрационный N 304-ФЗ.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей (утв. Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (от 30 ноября 2016 г. № 11))»;

---

<sup>1</sup> Ст. 3 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

5. Указ президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;
6. Указ Президента РФ от 7 мая 2021 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
7. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». Письмо Минобрнауки от 18 ноября 2015 г. N 09-3242.
8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
9. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. №196).
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196.
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467».
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
15. Приказ «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории российской Федерации» от 17 марта 2020 г. № 104.
16. Постановление главного 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».

17. Распоряжение Правительства Воронежской области от 23 июня 2020 № 784-р «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Воронежской области на 2020-2025 годы».
18. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
19. Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» от 08.04.2021 №418 г.;
20. Положение об организации образовательного процесса в Орион (утв. приказом директора Орион №248 от 18.08.2021 г.).

Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Образовательная программа «Юные инструкторы туризма» составлена на основе примерных (типовых) образовательных программ для системы дополнительного образования детей «Юные судьи туристских соревнований» и «Юные инструкторы туризма», публиковавшихся в сборниках «Программы для системы дополнительного образования детей» (Москва, ЦДЮТК, 1999-2004 гг.), с учётом актуальных нормативных документов по детско-юношескому туризму.

Программы, подготовленные Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения и рекомендованные Министерством образования, рассчитаны на 9 часов еженедельных занятий, начиная с первого года обучения. Это позволяет включить в рабочую программу выезды на многодневные соревнования и туристские мероприятия в течение учебного года, полностью реализовать классический принцип технологии циклов туристско-краеведческой деятельности и достигнуть необходимых образовательных результатов.

В течение всего периода обучения основной формой образовательной деятельности является поход. Специфика программ туристско-краеведческой направленности такова, что их реализация происходит преимущественно в условиях природной среды. Природная среда подвержена сезонным изменениям, что в совокупности с малой предсказуемостью погодных условий предполагает большую вариативность организации образовательного процесса. В связи с этим педагог дополнительного образования должен уметь рационально использовать весь набор форм и методов туристской работы.

Программа предусматривает базовую подготовку любого туриста. В то же время в программе может быть отражена определённая специализация, связанная с характерными особенностями созданного объединения, спецификой образовательной организации, наличием собственного туристского и педагогического опыта педагога.

Программа может быть реализована в организациях дополнительного образования и в общеобразовательных организациях в течение всего календарного года, включая каникулярное время, в том числе летний период.

#### **Актуальность программы**

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Туризм требует регулярных занятий. В походах происходит закаливание организма, физические нагрузки восстанавливают и укрепляют здоровье. Туризм является не только увлечением, но и одновременно способом получения образования, воспитания и обучающих социально востребованных качеств, навыков и умений.

Туризм обладает практически неисчерпаемым воспитательным потенциалом, что связано со свободным самостоятельным выбором школьником этого вида деятельности, с меньшей формализацией работы туристских объединений, с преобладанием в них привлекательных для учащихся подвижных занятий, с межвозрастным характером общения детей в туристских группах.

На протяжении более чем столетней истории детско-юношеского туризма туристско-краеведческая деятельность сохраняет свою актуальность и на данном этапе полностью соответствует приоритетам государственной молодёжной политики.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даёт возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

С помощью вовлечения в туристско-краеведческую и общественную деятельность происходит формирование личности и становление самосознания подростков, решается проблема социализации.

### **Направленность и уровень освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» имеет туристско-краеведческую направленность.

Образовательный процесс в рамках программы ориентирован на общее развитие и воспитание обучающихся, профилактику асоциального поведения обучающихся, оздоровление.

Общекультурный уровень освоения программы предполагает расширение кругозора и формирование у обучающихся стремления к развитию общей культуры личности, расширение области доступных трудовых и прикладных навыков, развитие коммуникативных навыков и творческих способностей обучающихся.

### **Цель и задачи программы**

**Целью** работы по настоящей программе является воспитание гражданина России, формирование гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного приобретения нового социального опыта.

### **Задачи:**

#### ***Образовательные:***

- Сформировать представление о правилах поведения на природе, об обеспечении безопасности в походе.
- Дать начальные знания по подготовке туристского похода.
- Практически ознакомить обучающихся с элементами начальной туристской подготовки, такими как навыки полевого быта, жизнь в коллективе, ориентирование, преодоление простейших естественных препятствий.
- Расширить знания обучающихся по краеведению, географии, экологии, полученные в общеобразовательной организации.
- Дать начальные знания из области психологии и педагогики, необходимые при подготовке и проведении занятий с младшими обучающимися.

#### ***Развивающие:***

- Способствовать выработке у обучающихся устойчивой мотивации для занятий туристско-краеведческой деятельностью.
- Развивать навыки функционально-ролевого межличностного взаимодействия в процессе достижения согласованных целей и способности к адаптации в социальной и природной среде.
- Расширять область доступных обучающимся трудовых и прикладных навыков.
- Формировать навыки самоорганизации и самоконтроля.
- Поддерживать созидательную, творческую и познавательную активность обучающихся.

#### ***Воспитательные:***

- Воспитывать у обучающихся патриотизм, любовь к Родине.
- Развивать волевые качества обучающихся: целеустремлённость, настойчивость, самостоятельность, решительность, самообладание и др.
- Формировать у обучающихся стремление к развитию общей культуры личности.
- Формировать способность видеть красоту окружающего мира.
- Привить чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремление к конкретной деятельности по её изучению и охране.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

#### ***Социально-педагогические:***

- Способствовать профессиональной ориентации обучающихся.
- Поддерживать проявления толерантности и активной гражданской позиции обучающихся.
- Корректировать возможные отклонения поведения.

Решаемые в процессе освоения программы задачи конкретизируются в учебных планах программы.

### **Характеристика контингента обучающихся**

По программе «Юные инструкторы туризма» могут заниматься обучающиеся в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Набор в объединение проводится на добровольных началах, для зачисления требуется письменное заявление родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных и медицинская справка о состоянии здоровья.

Для участия в тренировочных занятиях и многодневных выездных мероприятиях каждый участник должен иметь полис страхования от несчастного случая и инфекционных заболеваний на весь период мероприятия.

Подростковый и юношеский возраст – особенный и очень важный для дальнейшего становления личности период: формируется мировоззрение, система ценностей, осуществляется выбор собственного пути, выбор своего образа, своей идентичности.

Возрастные особенности проявляются природным любопытством и желанием все испытать самому, неумной физической энергией и страстью к приключениям, стремлением к независимости и самостоятельной ответственности, потребностью проявить себя среди других.

Подростки «жаждут настоящей жизни» и «настоящих дел». А в туристском походе «всё по-настоящему»: есть реальная общая цель, совместная подготовка путешествия, совместное прохождение маршрута, совместное проживание очень насыщенной части жизни. В совместной деятельности обучающихся вырабатываются необходимые навыки социального взаимодействия. При поддержке педагога дети учатся проявлять уважение и терпимость, соотносить свои личные потребности и желания с потребностями и желаниями товарищей по походу, учатся заботиться о других. Если туристская группа становится «своей», то ребята со временем присваивают групповые нормы и ценности, развивая, таким образом, собственную картину мира. Здесь они находят благоприятные условия для самопознания (при поддержке значимых других), самореализации (на фоне значимых других), самоопределения (среди значимых других), самоидентификации (со значимыми другими).

**Срок реализации программы – 1 год.**

Общее количество часов – 216.

Ежегодная продолжительность обучения 216 часов в год.

Расчёт продолжительности обучения:

- 216 часов в течение учебного года (недельная нагрузка 6 часов, 36 учебных недель)

### **Уровни реализации программы**

Особенность туризма состоит в том, что знания, умения и навыки формируются, применяются и сохраняются в тесной связи с активными действиями самих учащихся. На этой основе создаётся система универсальных учебных действий.

Ценность универсальных учебных действий состоит в следующем:

1. Обучающемуся обеспечивается возможность самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать свою деятельность и её результаты;
2. Создаются условия для развития личности и её самореализации на основе «умения учиться» и сотрудничества с взрослыми и сверстниками. Умение учиться во



взрослой жизни обеспечивает личности готовность к непрерывному образованию, высокую социальную и профессиональную мобильность;

3. Обеспечивается успешное усвоение знаний, умений и навыков, формирование картины мира, компетентностей в любой предметной области познания.

Занятия туризмом дают возможность непрерывного саморазвития, учат использовать набор полученных знаний и конкретных умений для решения жизненных задач и различных проблемных ситуаций.

Следует учитывать, что в туризме у каждого свой темп развития специальных навыков, своё время наступления моральной готовности к преодолению походных трудностей.

Сообразуясь с принципами последовательности, доступности, результативности и межпредметности, многолетняя программа туристской подготовки состоит из нескольких этапов (уровней).

### **Начальный уровень.**

1. Содержание программы начального уровня предполагает освоение обучающимися основ пешеходного и водного туризма, ориентирования, краеведения, приобретение бытовых туристских навыков, усвоение требований безопасности, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). В течение начального уровня обучения создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении (команде) и решается задача формирования коллектива обучающихся, способного совершать многодневные путешествия в условиях природной среды.

В течение начального уровня обучения воспитанники принимают участие в соревнованиях, сдают нормативы и требования на значок «Юный путешественник России» III-V ступени, выполняют нормативы 3-2-го юношеского разряда по спортивному туризму.

### **Базовый уровень.**

Базовый уровень обучения ориентирован на знакомство с техникой и тактикой пешеходного и/или водного туризма, совершенствование навыков ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой доврачебной помощи. Большое внимание уделяется психологической подготовке в группе (команде): межличностному общению, совместимости, взаимодействию, взаимозаменяемости и т.д.

Обучающиеся в туристском объединении не только осваивают работу по туристским должностям в походе, но и активно включаются в общественную работу: шефствуют над новичками, участвуют в проведении школьных туристских соревнований.

В этот период воспитанники сдают нормативы на значок «Юный путешественник России» V-VII ступени, принимают участие в соревнованиях областного масштаба, выполняют нормативы спортивных разрядов по спортивному туризму.

### **Углублённый уровень.**

На углубленном уровне занятий организуемый по программе образовательный процесс по форме, целям и результатам обеспечивает допрофессиональную подготовку обучающихся с возможностью дальнейшей специализации в области педагогики, психологии, физической культуры, активных видов туризма. Полноценная реализация

программы возможна в составе клубного объединения обучающихся, состоящего из групп разного времени обучения.

### **Принципы организации образовательной деятельности по программе**

- принцип связи обучения с практикой, выражающийся в стимулировании обучающихся использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность;
- принципы доступности и наглядности, как наиболее действенные в эффективности и качества обучения членов объединения;
- принцип дифференциации и индивидуализации – создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей обучающихся и реализации их личных образовательных маршрутов;
- принцип сознательности и активности обучающихся – один из главных принципов в деятельности объединения. Он позволяет научить юных туристов осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом обучающиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей;
- принцип диагностической направленности – процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий.

### **Особенности организации образовательного процесса: формы и режим занятий**

Форма обучения – очная.

Режимными особенностями занятий туризмом является неравномерное распределение продолжительности занятий по дням и неделям.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Учебная нагрузка может составлять 3 учебных часа в день в зависимости от вида и формы проведения занятий.

Продолжительность занятий в объединении туристско-краеведческой направленности регламентируется следующим образом:

- занятия на базе образовательной организации в течение учебной недели: один, два или три часа в день (после каждого часа занятий делается 10-15-минутный перерыв);
- практическое занятие на местности (в парке, музее, на стадионе и т.п.) в своём населённом пункте – 2 часа;

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Юные инструкторы туризма» состоит из нескольких модулей, может быть легко изменена педагогом, исходя из поставленных перед ним целей и задач.

Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения образовательных программ, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

Предлагаемая образовательная программа в целом традиционна, так как в её основе применена типовая программа, которая отличается полнотой и подробностью тематического планирования и описания разделов программы.

Имея возможность эффективно использовать опыт её реализации при проектировании новых программ, мы вносим в её содержание темы и мероприятия в соответствии с календарём областных массовых туристских мероприятий, ежегодно проводимых ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион». (Приложение 1).

Выбор тех или иных мероприятий для участия обуславливается видом планируемого туристского путешествия, а также предпочтениями тех или иных педагогов и объединений обучающихся.

Педагогам при составлении индивидуальных рабочих программ рекомендуется активно использовать не только календарь областных массовых туристских мероприятий, но и календарь районных, городских туристских мероприятий.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный план общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные инструкторы туризма»**

<b>№</b>	<b>Период обучения</b>	<b>Начальный</b>	<b>Базовый</b>	<b>Углублённый</b>
----------	------------------------	------------------	----------------	--------------------

	Год обучения	уровень			уровень			уровень		
		2021-2022гг								
		Количество часов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория
Наименование разделов (блоков тем)	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки/ Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм)	32	12	20	36	8	28	30	6	24
2	Топография и ориентирование	10	4	6	6	2	4	8	4	4
3	Краеведение	8	4	4	4	2	2	6	2	4
4	Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи	8	4	4	4	2	2	4	2	2
5	Общая и специальная физическая подготовка	14	4	10	16	4	12	14	2	12
6	Общественная работа в коллективе/ Инструкторская подготовка	-	-	-	6	4	2	10	2	8
<b>ВСЕГО</b>		<b>72</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>

Примерное распределение учебной нагрузки по месяцам в течение года приведено в приложении 2.

### **Учебно-тематический план программы «Юные инструкторы туризма»**

Наименование тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика

<b>1. Основы туристской подготовки (пешеходный и водный туризм)</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	4	4	-
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	4	6
1.5	Питание в туристском походе	8	4	4
1.6	Подготовка к походу, путешествию	20	4	16
1.7	Туристские должности в группе	4	2	2
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	2	4
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	6	4
1.10	Особенности водного туризма. Снаряжение для водного похода	4	2	2
1.11	Подведение итогов туристского похода	10	6	4
1.12	Туристские слёты и соревнования	20	2	18
Итого по разделу 1		104	40	64
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4
2.2	Условные знаки	6	4	2
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	8	4	4
2.4	Компас. Работа с компасом	4	2	2
2.5	Измерение расстояний	6	2	4
2.6	Способы ориентирования	4	2	2
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	4	2
Итого по разделу 2		40	20	20
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	4	-
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8
3.3	Изучение района путешествия	4	2	2
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	2	-
Итого по разделу 3		20	10	10
<b>4. Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	-
4.2	Походная медицинская аптечка	2	2	-
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	2	4
Итого по разделу 4		16	8	8
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	8	2	6
5.3	Общая физическая подготовка	12	6	6

5.4	Специальная физическая подготовка	12	6	6
	Итого по разделу 5	36	18	18
	ИТОГО	216	96	120

Время, проведённое обучающимися в походах, учитывается в программе по разделам, отвечающим содержанию осуществляемой в походах туристско-краеведческой деятельности.