

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края
«Славянский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
ГКУ СО КК «Славянский СРЦН»
протокол от 27.08.2019 № 1

Утверждено
приказом ГКУ СО КК
«Славянский СРЦН»
от 27.08.2019 № 264
Директор В.Г. Селецкий



Общеразвивающая программа
дополнительного образования
«Весёлый турист»

Разработчик: педагог дополнительного образования
Вилков А.Е.

Славянский район, пос. Совхозный
2019 год

Введение

Туризм – один из наиболее массовых и доступных видов спорта. Туристско-спортивная деятельность открывает широкие возможности для приобщения детей к процессу познания истории России и Краснодарского края, знакомство с их культурой. В этом процессе немаловажную роль играет дополнительное образование. Занимаясь туризмом, воспитанники могут получить более глубокие и полные знания по истории, как своей малой родины, так и страны в целом, приобщиться к увлекательному и полезному занятию научно-исследовательской деятельностью. Социальная реабилитация детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, органично связана с коллективными занятиями туризмом. Занятия туризмом позволяют укрепить здоровье молодого поколения, успешно социализироваться, обрести морально-психологическое равновесие, уверенность в себе, устранить психологический дискомфорт.

Актуальность программы заключается в том, что с занятий туризмом у детей рождается патриотизм, им прививается любовь к культуре и обычаям своей страны. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного общества.

Использование современных педагогических технологий на занятиях туризмом способствует сплочению детского коллектива, успешной реабилитации и социализации несовершеннолетних. Занятия направлены на духовно-нравственное, социальное, общекультурное развитие детей.

Цель программы: формирование личности, способной адаптироваться к жизни, путём усвоения специальной системы умений и навыков, овладения основными спортивно-туристическими навыками; совершенствование нравственного и патриотического воспитания несовершеннолетних на основе проведения туристско-спортивных занятий.

Задачи программы:

- 1) формирование знаний и умений в области туризма;
- 2) воспитание любви к окружающему миру, формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- 3) развитие индивидуальных способностей и активной гражданской позиции несовершеннолетних;
- 4) пропаганда здорового образа жизни через занятия туризмом.

Место проведения занятий.

Теоретическая часть занятий проводится в учебных аудиториях учреждения.

Практическая часть занятий проводится на территории учреждения (в парковой зоне, на стадионе, в спортивном зале).

Основные формы деятельности:

- теоретические занятия в форме лекций;
- практические занятия в форме спортивных соревнований на территории учреждения.

Режим занятий и наполняемость учебных групп.

Возрастная группа	Количество детей в группе	Занятия	
		Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий
7-11 лет	6-8	3	45 мин.
12-14 лет	8-10	3	45 мин.
15-17 лет	8-10	3	45 мин.

Условия реализации программы.

Срок реализации программы - 3 месяца. Программа реализуется на занятиях с несовершеннолетними в возрасте от 7 до 17 лет. Набор в группы осуществляется при наличии медицинской справки о состоянии здоровья несовершеннолетнего, с учётом желания и индивидуальных способностей несовершеннолетних.

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие высшее педагогическое образование и опыт работы с детским коллективом.

- Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы (таблицы «Безопасность», «Туристские узлы», географические и топографические карты, карты «Кубановедение», карточки «Лекарственные растения»); DVD-записи, тематические презентации, методические разработки.
- Материально-техническое обеспечение: верёвки туристские, палатки, спальные мешки и теплоизоляционные ковры, рюкзаки, велосипеды туристские, интерактивная доска, компьютер, проектор, экран.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- формирование чувства гордости за свою Родину и малую родину – Кубань;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур;
- овладение знаниями и умениями туристско-спортивной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества в детском коллективе;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование умения ведения краеведческих наблюдений и исследований;
- улучшение психологического и социального комфорта в коллективе.

Содержание курса

Возрастная группа 7-11 лет

История туризма в России (теория). Техника безопасности.

Развитие детско-юношеского туризма в России. Знакомство с видами туризма: пешеходный, лыжный, горный, велосипедный. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Значение туристских походов, путешествий в формировании коллектива и характера воспитанников, их нравственных принципов, физического оздоровления.

Наш край (теория).

Географическое положение, природные особенности края. Рельеф. Климат. Реки и озера. Исторические сведения о прошлом края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий (работа с картой). Традиционные и популярные маршруты походов (работа с картой).

Основы подготовки туристического путешествия (теория).

План подготовки к путешествию. Ознакомление с районами путешествий. Подбор литературы. Нормы переходов. Разработка маршрутов походов (работа с картой).

Основы организации туристского быта (теория и практика на территории учреждения).

Режим дня в туристическом походе. Установка и снятие палатки. Выбор места для бивака. Уборка места привала. Различные типы костров. Противопожарная безопасность. Уход за одеждой и обувью. Организация питания в туристском путешествии. Свободное время в походе. Безопасность в путешествии.

Гигиена туриста. Первая помощь в походе (теория).

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги, как их избежать и оказать помощь пострадавшему. Профилактика простудных заболеваний. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Помощь пострадавшему. Медицинская аптечка туриста. в пути.

Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности (теория и практика на территории учреждения).

Карта географическая и топографическая. Условные знаки и масштаб. Виды масштаба. Устройство компаса, использование его. Учет особенности местных предметов. Нахождение на карте точки определенной точки. Схема маршрута. Пользование картой в походе. набросок плана местности. Азимут, движение по азимуту, сохранение направления. Определение расстояний до видимых предметов. Ориентирование на местности. Изготовление топографических знаков.

Изучение туристического снаряжения (теория и практика на территории учреждения).

Ознакомление с минимально необходимым групповым и личным снаряжением в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Основное и специальное туристское снаряжение. Виды рюкзаков и палаток, походная постель, походная посуда.

Физическая подготовка юного туриста (практика на территории учреждения).

Утренняя гимнастика и специальные упражнения для пешеходного туризма. Общая и специальная физическая подготовка туриста.

Ознакомление с технической и тактической подготовкой туриста (теория и практика на территории учреждения).

Ознакомление со способами преодоления препятствий в походе. Переправа по бревну. Переправа по параллельным веревкам. Преодоление заболоченного участка. Наведение навесной переправы. Подъем по склону. Движение по горизонтальным перилам. Спуск по склону. Вязка узлов. Техника вязания узлов.

Изучение и охрана памятников природы и культуры (теория).

Изучение мер и способов охраны природы, памятников истории и культуры. Изучение роли юных туристов в охране лесов и водоемов. Знакомство с заповедниками, заказниками нашего края. Знакомство с растениями и животными края, занесенными в Красную книгу. Знакомство с видами памятников истории, археологии, искусства.

Ознакомление с федеральными программами (теория и практика на территории учреждения).

Знакомство с нормативом ВФСК «ГТО» «Туристский поход с проверкой туристических навыков». Знакомство с Федеральной программой «Знаю Россию».

Возрастная группа 12-14 лет

История туризма в России (теория). Техника безопасности.

История туризма в России. Развитие детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, велосипедный. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера воспитанников, их нравственных принципов, чувства коллективизма, мотивации к физическому оздоровлению.

Наш край (теория).

Географическое положение, природные особенности. Рельеф. Климат. Реки и озера. Историческое прошлое Кубани. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Передовые предприятия и учреждения. Наиболее интересные места для

проведения походов и экскурсий (работа с картой). Маршруты походов и экскурсий (работа с картой).

Основы подготовки туристического путешествия (теория).

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районами путешествий. Техника и тактика туризма. Нормы переходов. Разработка маршрутов походов (работа с картой).

Основы организации туристского быта (теория и практика на территории учреждения).

Режим дня в походе. Выбор места, установка и снятие палатки. Гигиена места привала. Различные типы костров. Противопожарная безопасность. Сушка и ремонт одежды и обуви. Правильное питание в туристском путешествии. Режим дня в походе. Игры в походе. Путешествие и безопасность.

Гигиена туриста. Первая помощь в походе (теория).

Гигиенические требования в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Солнечный удар, ожоги, помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Приёмы искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца. Профилактика респираторных и простудных заболеваний. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Транспортировка пострадавшего. Состав, хранение, учет и использование походной медицинской аптечки.

Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности (теория и практика на территории учреждения).

Виды и назначение карт. Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Использование компаса. Ориентирование на местности. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. План местности. Движение по азимуту и сохранение заданного направления. Определение расстояний на карте. Соревнования по ориентированию на местности. Изготовление таблиц, карточек, топографических знаков.

Изучение туристического снаряжения (теория и практика на территории учреждения).

Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года, длительности путешествия. Выбор рюкзаков и палаток. Походная постель. Походная посуда. Ремонтный набор. Особенности туристического снаряжения.

Физическая подготовка юного туриста (практика на территории учреждения).

Утренняя гимнастика. Общая и специальная физическая подготовка туриста.

Ознакомление с технической и тактической подготовкой туриста (теория и практика на территории учреждения).

Препятствия в походе. Преодоление препятствий. Переправа по бревну. Переправа по параллельным веревкам. Вязание узлов. Преодоление заболоченного участка по кочкам. Маятник. Наведение навесной переправы. Движение по горизонтальным перилам. Движение по вертикальным перилам. Подъем по склону. Спуск по склону.

Изучение и охрана памятников природы и культуры (теория).

Охрана и использование памятников истории и культуры. Меры по охране окружающей среды в крае. Формы участия юных туристов в охране природы. Заповедники, заказники нашего края. Растения и животные края, занесенные в Красную книгу. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях. Виды памятников истории, археологии, искусства. Древние памятники, дольмены.

Ознакомление с федеральными программами (теория и практика на территории учреждения).

Знакомство с нормативом ВФСК «ГТО» «Туристский поход с проверкой туристических навыков». Знакомство с Федеральной программой «Знаю Россию».

Возрастная группа 15-17 лет

История туризма в России (теория). Техника безопасности.

История туризма. Роль государства в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, велосипедный. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Влияние туристских походов, путешествий, экскурсий на формировании характера и физического здоровья воспитанников.

Наш край (теория).

Географическое положение, природные особенности. Рельеф. Климат. Реки и озера. Сведения об историческом прошлом края. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Предприятия и учреждения. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий (работа с картой). Маршруты походов (работа с картой).

Основы подготовки туристического путешествия (теория).

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районами путешествий (работа с картой). Понятие о технике и тактике в туризме. Длительность переходов. Разработка маршрутов походов (работа с картой).

Основы организации туристского быта (теория и практика на территории учреждения).

Выбор места для бивака. Установка и снятие палатки. Санитарное состояние места привала. Выбор типа костров. Меры противопожарной безопасности. Сушка и ремонт снаряжения. Организация питания в походе. Режим дня в походе. Безопасность туриста.

Гигиена туриста. Первая помощь в походе (теория).

Соблюдение гигиенических требований в походе. Заболевания и травматизм в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги, помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Помощь при остановке сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Отравления и желудочные заболевания. Транспортировка пострадавшего. Состав, наполнение походной медицинской аптечки. Хранение, учет и использование препаратов.

Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности (теория и практика на территории учреждения).

Виды, особенности и назначение карт. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и его использование. Ориентирование на местности. Нахождение на карте определенной точки. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. План местности. Движение по азимуту, сохранение заданного направления. Определение расстояний по карте. Изготовление таблиц, карточек, топографических знаков. Соревнования по ориентированию на местности.

Изучение туристического снаряжения (теория и практика на территории учреждения).

Групповое и личное снаряжение. Зависимость выбора снаряжения от района путешествия, способа передвижения, времени года, длительности путешествия. Специальное туристическое снаряжение. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель. Походная посуда. Комплектование ремонтного набора.

Физическая подготовка юного туриста (практика на территории учреждения).

Утренняя гимнастика. Общая и специальная физическая подготовка туриста.

Ознакомление с технической и тактической подготовкой туриста (теория и практика на территории учреждения).

Препятствия в походе. Переправа по бревну. Переправа по параллельным веревкам. Вязка узлов. Преодоление заболоченного участка по кочкам. Маятник. Наведение навесной переправы. Подъем по склону. Спуск по склону. Движение по горизонтальным и вертикальным перилам.

Изучение и охрана памятников природы и культуры (теория).

Охрана памятников истории и культуры. Уход за памятниками на маршрутах. Меры по охране окружающей среды в крае. Формы участия юных туристов в охране природы. Заповедники, заказники нашего края. Растения и животные Кубани, занесенные в Красную книгу. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях. Виды памятников истории, археологии, искусства. Древние памятники, их уникальность.

Ознакомление с федеральными программами (теория и практика на территории учреждения).

Знакомство с нормативом ВФСК «ГТО» «Туристский поход с проверкой туристических навыков». Знакомство с Федеральной программой «Знаю Россию».

Список литературы.

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. М.: Физкультура и спорт, 2003.

2. Акимченков Г. «Абинское предгорье»: Путеводитель. – Краснодар: Советская Кубань, 2008.

3. Алешин В.М. Спортивная картография. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.

4. Власов А.А., Геращенко И.В., Перелыгин А.А. Путешествие по Кубани: Методическое пособие. – Славянск-на-Кубани: Издательство «Самиздат», 2005.

5. Контора А.В. Заметки о туризме: Учебно- методическое пособие. – Славянск-на-Кубани: Издательство «Самиздат», 2007.

Краеведение в вопросах и ответах: Учебно- методическое пособие. /Сост.Контора А.В. – Славянск-на-Кубани: Издательский центр СГПИ, 2005.

6. Позднышева С.И. Хаджох – Гузерипль – Лаго-Наки. – Майкоп: ОАО «Полиграфиздат «Адыгея», 2005.

**Учебный план
общеразвивающей программы дополнительного образования
«Веселый турист»**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	
		теория	практика
1	История туризма в России и за рубежом. Техника безопасности.	3	
2	Наш край.	2	
3	Основы подготовки туристического путешествия.	3	
4	Основы организации туристского быта.	2	2
5	Гигиена туриста. Первая помощь в походе.	3	
6	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.	2	2
7	Изучение туристического снаряжения.	2	1
8	Физическая подготовка юного туриста.		2
9	Ознакомление с технической и тактической подготовкой туриста.	2	6
10	Изучение и охрана памятников природы и культуры.	3	
11	Ознакомление с федеральными программами.	2	2
Всего:		24	15
Итого:		39	

**Календарно-тематическое планирование
общеразвивающей программы дополнительного образования
«Веселый турист».
Возрастная группа 7-11 лет**

№ п/п	Дата проведения	Разделы, темы занятий	Количество часов	
			Теория	Прак- тика
1. История туризма в России. Техника безопасности.			3	
1.1		Развитие детско-юношеского туризма в России. Беседа по технике безопасности в походе.	1	
1.2		Знакомство с видами туризма.	1	
1.3		Понятие о туризме как способе оздоровления, формирования характера.	1	
2. Наш край.			2	
2.1		Географическое положение, природные особенности Краснодарского края.	1	
2.2		Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий (работа с картой).	1	
3. Основы подготовки туристического путешествия.			3	
3.1		План подготовки к путешествию.	1	
3.2		Ознакомление с районами путешествий (работа с картой).	1	
3.3		Ознакомление с маршрутами походов (работа с картой).	1	
4. Основы организации туристского быта.			4	
4.1		Режим дня в походе.	1	
4.2		Выбор места для бивака. Уборка места привала.		1
4.3		Типы костров. Заготовка и хранение дров. Опасность пожара.	1	
4.4		Установка и снятие палатки.		1
5. Гигиена туриста. Первая помощь в походе.			3	
5.1		Соблюдение гигиенических требований в походе.	1	
5.2		Заболевания и травмы в походе, оказание первой помощи пострадавшему.	1	
5.3		Профилактика заболеваний и травматизма.	1	
6. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.			4	
6.1		Карта, условные знаки.	1	
6.2		Устройство компаса и его использование. Движение по азимуту.		1

6.3		Нахождение на карте определенной точки.	1	
6.4		Набросок плана местности. Схема маршрута.		1
7. Изучение туристического снаряжения.			3	
7.1		Групповое и личное туристское снаряжение. Его хранение.	1	
7.2		Виды палаток и рюкзаков, их укладка.		1
7.3		Походная постель. Походная посуда.	1	
8. Физическая подготовка юного туриста.			2	
8.1		Значение физической подготовки туриста. Система тренировок, способы закаливания.		1
8.2		Роль утренней гимнастики для туриста.		1
9. Ознакомление с технической и тактической подготовкой туриста.			8	
9.1		Виды препятствий в походе и способы их преодоления.	1	
9.2		Знакомство с основными узлами, применяемыми в походе. Техника вязания узлов.		1
9.3		Техника безопасности при работе с веревкой и движении по перилам.	1	
9.4		Движение по горизонтальным и вертикальным перилам.		1
9.5		Технические приемы движения по склону.		1
9.6		Переправа при помощи горизонтального маятника. Переправа рюкзаков.		1
9.7		Страховка, её виды.		1
9.8		Отработка техники преодоления препятствий по бревну.		1
10. Изучение и охрана памятников природы и культуры.			3	
10.1		Меры по охране окружающей среды в крае. Заповедники и заказники.	1	
10.2		Растения и животные в крае, занесенные в Красную книгу.	1	
10.3		Виды памятников истории, археологии, искусства. Дольмены.	1	
11. Ознакомление с федеральными программами.			4	
11.1		Знакомство с нормативом ВФСК «ГТО» «Туристский поход с проверкой туристических навыков».	1	
11.2		Отработка и проверка туристских навыков.		1
11.3		Знакомство с Федеральной программой «Знаю Россию».	1	
11.4		Викторина «Люби и знай Россию и свой край».		1
Всего			39	

**Календарно-тематическое планирование
общеразвивающей программы дополнительного образования
«Веселый турист».
Возрастная группа 12-14 лет**

№ п/п	Дата проведения	Разделы, темы занятий	Количество часов	
			Теория	Прак- тика
1. История туризма в России. Техника безопасности.			3	
1.1		Беседа по ТБ: «Техника безопасности при проведении туристских мероприятий».	1	
1.2		Знакомство с современными маршрутами путешествия и отдыха (работа с картой).	1	
1.3		Спортивный, экскурсионный и зарубежный туризм.	1	
2. Наш край.			2	
2.1		Географическое положение, природные особенности Краснодарского края.	1	
2.2		Рельеф и климат, реки и озера Кубани. Наиболее интересные места для походов и экскурсий (работа с картой).	1	
3. Основы подготовки туристического путешествия.			3	
3.1		План подготовки к путешествию.	1	
3.2		Ознакомление с районами путешествий (работа с картой).	1	
3.3		Ознакомление с маршрутами походов (работа с картой).	1	
4. Основы организации туристского быта.			4	
4.1		Режим дня в походе, на соревнованиях по туризму.	1	
4.2		Выбор места для бивака. Уборка места привала.		1
4.3		Типы костров. Заготовка и хранение дров. Опасность пожара.	1	
4.4		Установка и снятие палатки. Уход за одеждой и обувью.		1
5. Гигиена туриста. Первая помощь в походе.			3	
5.1		Гигиенические требования в походе. Тепловой удар, первая помощь утопающему, обмороженному.	1	
5.2		Походный травматизм, первая помощь при травмах.	1	
5.3		Заболевания в походе, их профилактика.	1	
6. Топографическая подготовка юного туриста.			4	

Ориентирование на местности.				
6.1		Виды и назначение карт.	1	
6.2		Условные знаки. Масштаб линейный и численный.	1	
6.3		Устройство компаса. Движение по азимуту.		1
6.4		Соревнования по ориентированию на местности.		1
7. Изучение туристического снаряжения.			3	
7.1		Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение.	1	
7.2		Виды палаток и рюкзаков. Укладка рюкзака.		1
7.3		Походная постель. Походная посуда. Ремонтный набор.	1	
8. Физическая подготовка юного туриста.			2	
8.1		Значение физической подготовки для туриста. Система тренировок, способы закаливания.		1
8.2		Роль утренней гимнастики для туриста.		1
9. Ознакомление с технической и тактической подготовкой туриста.			8	
9.1		Виды препятствий в походе и способы их преодоления.	1	
9.2		Знакомство с основными узлами, применяемыми в походе. Техника вязания узлов.		1
9.3		Техника безопасности при работе с веревкой и движении по перилам.	1	
9.4		Движение по горизонтальным и вертикальным перилам.		1
9.5		Технические приемы движения по склону.		1
9.6		Переправа при помощи горизонтального маятника. Переправа рюкзаков.		1
9.7		Страховка её виды.		1
9.8		Отработка техники преодоления препятствий по бревну.		1
10. Изучение и охрана памятников природы и культуры.			3	
10.1		Меры по охране окружающей среды в крае.	1	
10.2		Заповедники и заказники нашего края. Растения и животные края, занесенные в Красную книгу.	1	
10.3		Виды памятников истории, археологии, искусства. Дольмены.	1	
11. Ознакомление с федеральными программами.			4	
11.1		Знакомство с нормативом ВФСК «ГТО» «Туристский поход с проверкой	1	

		туристических навыков».		
11.2		Отработка и проверка туристских навыков.		1
11.3		Знакомство с Федеральной программой «Знаю Россию».	1	
11.4		Викторина «Люби и знай Россию и свой край».		1
Всего			39	

**Календарно-тематическое планирование
общеразвивающей программы дополнительного образования
«Веселый турист».
Возрастная группа 15-17 лет**

№ п/п	Дата проведения	Разделы, темы занятий	Количество часов	
			Теория	Прак- тика
1. История туризма в России. Техника безопасности.			3	
1.1		Беседа по ТБ: «Техника безопасности при проведении туристских мероприятий».	1	
1.2		Знакомство с современными маршрутами путешествия и отдыха (работа с картой).	1	
1.3		Спортивный, экскурсионный и зарубежный туризм.	1	
2. Наш край.			2	
2.1		Природные особенности, рельеф и климат, реки и озера Кубани.	1	
2.2		Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.	1	
3. Основы подготовки туристического путешествия.			3	
3.1		Ознакомление с районами путешествий (работа с картой).	1	
3.2		Ознакомление с маршрутами походов (работа с картой).	1	
3.3		Длительность переходов.	1	
4. Основы организации туристского быта.			4	
4.1		Режим дня в походе, на соревнованиях по туризму.	1	
4.2		Выбор места для бивака. Уборка места привала.		1
4.3		Типы костров. Заготовка и хранение дров. Опасность пожара.	1	
4.4		Установка и снятие палатки. Уход за одеждой и обувью.		1
5. Гигиена туриста. Первая помощь в походе.			3	

5.1		Гигиенические требования в походе. Профилактика заболеваний.	1	
5.2		Первая помощь при различных травмах.	1	
5.3		Тепловой и солнечный удар, ожоги; первая помощь утопающему, обмороженному.	1	
6. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.			4	
6.1		Карты, их виды.	1	
6.2		Условные знаки. Масштаб линейный и численный.	1	
6.3		Устройство компаса и его использование.		1
6.4		Составление плана местности.		1
7. Изучение туристического снаряжения.			3	
7.1		Групповое и личное снаряжение. Хранение туристского снаряжения. Страховочная система.	1	
7.2		Виды рюкзаков, их укладка. Распределение снаряжения.		1
7.3		Виды палаток. Оборудование для костра.	1	
8. Физическая подготовка юного туриста.			2	
8.1		Физическая подготовка туриста. Система тренировок, способы закаливания.		1
8.2		Роль утренней гимнастики для туриста.		1
9. Ознакомление с технической и тактической подготовкой туриста.			8	
9.1		Виды препятствий в походе и способы их преодоления.	1	
9.2		Знакомство с основными узлами, применяемыми в походе. Техника вязания узлов.		1
9.3		Техника безопасности при работе с веревкой и движении по перилам.	1	
9.4		Движение по горизонтальным и вертикальным перилам.		1
9.5		Технические приемы движения по склону.		1
9.6		Переправа при помощи горизонтального маятника. Переправа рюкзаков.		1
9.7		Страховка, её виды. Отработка техники преодоления препятствий по бревну.		1
9.8		Техника переправы по параллельным веревкам.		1
10. Изучение и охрана памятников природы и культуры.			3	
10.1		Охрана окружающей среды в крае.	1	

		Заповедники, заказники.		
10.2		Растения и животные края, занесенные в Красную книгу.	1	
10.3		Археологические памятники истории, искусства.	1	
11.Ознакомление с федеральными программами.			4	
11.1		Знакомство с нормативом ВФСК «ГТО» «Туристский поход с проверкой туристических навыков».	1	
11.2		Отработка и проверка туристских навыков.		1
11.3		Знакомство с Федеральной программой «Знаю Россию».	1	
11.4		Викторина «Люби и знай Россию и свой край».		1
Всего			39	