муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Заволжского района»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МОУ ДО «Центр дополнительного
образования детей Заволжского
района»
Протокол №3 от 29 мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО «Центр
дополнительного образования
детей Заволжского района»
И.В. Брожевич
Приказ №01-15/137 от 29.05.2026 г.

Туристско-краеведческая направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-краеведы»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель программы:
Хренов Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования

Консультант:
Зверева Светлана Викторовна,
методист

Ярославль, 2026

Оглавление

1. *Пояснительная записка……..3*
2. *Учебно-тематический план……..9*
3. *Содержание……..15*
4. *Обеспечение……..45*
5. *Контрольно-измерительные материалы……..46*

Список информационных источников……..48

Приложения……..49

1. Пояснительная записка

Введение	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-краеведы» предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности с обучающимися средствами туризма. Содержание программы рассчитано на обучающихся начальной школы, проявляющих интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Каждая тема занятий предполагает организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки) и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов). Содержание программы составлено с учётом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности членов детского объединения. Обучающиеся 1–2-го года обучения непосредственно знакомятся с окружающим их миром – своей семьей, своим классом, своей школой, ОУ, своим микрорайоном (населённым пунктом), ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире. Обучающиеся 3–4-го года расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями микрорайона школы, с зелёными массивами своего района; участвуют в одно-двухдневных мини-походах по родному краю – ближайшим окрестностям своего населённого пункта; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности. Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на свежем воздухе, на территории учреждения или в парке (лесопарке). В каникулы планируется активное участие обучающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях. Программа разработана на основании следующих документов: • Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 15.10.2025 г.); • Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. №652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; • Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г. №

	678-р) с изменениями от 01.07.2025 г. №1745-р; • План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования, 2 этап (2025 - 2030 гг.) от 01.07.2025 г. №1745-р; • Указ Президента N 474 от 21 июля 2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»; • Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; • Письмо Министерства просвещения РФ от 29 сентября 2023 года №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (с методическими рекомендациями по формированию обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей); • Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 г. №1233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025 г.); • Национальный проект «Молодежь и дети». Паспорт Федерального проекта «Все лучшее детям»; • Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 20230 года (Проект 17.12.2024 г.); • Разработка и реализация раздела о воспитании в составе ДОП: методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»; • Постановление государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые 28.01.2021 г.; • Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; • Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. N 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей"; • Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. N 808 "Об утверждении Основ государственной культурной политики" (в редакции от 25 января 2023 г. N 35); • Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. N 400 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации"; • Распоряжение Правительства РФ от 2 декабря 2021 г. № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ»; • Постановление Правительства ЯО № 527-п 17.07.2018 (в редакции постановления Правительства области от 15.04.2022 г. № 285-п) Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области; • Приказ департамента образования мэрии г. Ярославля от 21.12.2022 № 01-05/1228 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

	• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ"; • Приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. N 702/811 "Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий"; • Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования", "Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации").
Актуальность программы	Актуальность программы заключается в том, что в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года при реализации практической части занятий программы происходит формирование функциональной грамотности обучающихся. Развитие функциональной грамотности – одна из ключевых задач современного дополнительного образования детей. В Концепции развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ 31.03.2022 № 678-р) она обозначена как «включение в дополнительные общеобразовательные программы по всем направленностям компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического развития страны». В связи с этим, в программу «Юные туристы-краеведы» включены обучающие компоненты, которые обеспечивают создание полноценной образовательной среды, направленной на формирование функциональной грамотности и личностных результатов обучающихся.
Направленность программы	Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Вид программы Отличительные особенности программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-краеведы» является модифицированной. Разработана на основе программы «Юные туристы - краеведы» Д.В. Смирнов, Ю. С. Константинов, А.Г. Маслов (ЦДЮТиК МО РФ, 2004г.) Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательные маршруты» должны проходить через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению обучающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливания организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.
Цель программы	Развитие двигательной и познавательной активности обучающихся, укрепление их здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности.
Задачи программы	Обучающие: - способствовать освоению туристско-краеведческих знаний и умений; - способствовать формированию знаний о родном крае, его истории, культуре и природе. Развивающие: - развивать физические качества – силу, выносливость, ловкость; - развивать творческую активность и самостоятельность; - развивать информационную грамотность, позволяющую запрашивать, искать, отбирать, оценивать и перерабатывать нужную информацию, создавать и обмениваться новой информацией. Воспитательные: - воспитывать формированию умения действовать в команде; - способствовать формированию патриотических и нравственно-этических качеств обучающихся, экологической культуры; - способствовать формированию навыков здорового образа жизни.
Ожидаемые результаты	По окончании первого года обучения программы обучающиеся должны знать: - правила поведения туристов; - основы безопасности в природной среде, дома и в школе; - приемы ориентирования по сторонам горизонта и на местности; - особенности природы родного края. Уметь: - пользоваться условными знаками и работать с планом местности;

	- оказывать простейшую доврачебную помощь; - работать в команде. По окончании второго года обучения программы обучающиеся должны знать: - о роли туризма в расширении кругозора; - правила охраны природы; - растения Ярославской области, занесенные в Красную книгу. Уметь: - собирать рюкзак для зимней прогулки; - ремонтировать личное снаряжение; - определять место для разбивки лагеря. По окончании третьего года обучения программы обучающиеся должны знать: - отечественных мореплавателей, путешественников и исследователей; - типы костров. Уметь: - укладывать рюкзак для однодневного похода; - зарисовывать местность в походе; - читать карту местности; - работать с компасом; - вести дневник наблюдений за природой. По окончании четвертого года обучения программы обучающиеся должны знать: - памятники природы родного края; - правила сбора лекарственных трав и их применение; - основы техники бега и спортивной ходьбы. Уметь: - заготавливать хворост и валежник; - вязать узлы; - работать с разными источниками информации.
Воспитательный блок программы	Для воспитания гармонично развитой и социально-ответственной личности, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи программа включает в себя, кроме образовательного блока, воспитательный блок. Воспитательный блок проходит сквозной линией - модулем в течение реализации программы. Воспитательная работа в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей Заволжского района» проводится в соответствии с Календарем образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2026–2027 учебный год, утверждаемым Министерством просвещения Российской Федерации. Воспитательные задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы-краеведы» соответствуют Указу Президента Российской Федерации об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей от 09.11.2022. № 809, Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р) с изменениями от 01.07.2025 г. №1745-р.

	Для мониторинга воспитательных задач, стоящих в программе, разработаны критерии и показатели, подобраны контрольно-измерительные материалы. Мероприятия воспитательной направленности проводятся сквозным модулем как на занятиях в рамках тем программы, так и в формате мероприятий вне образовательной деятельности.
Возраст обучающихся	В объединение зачисляются дети 7-10 лет на основе личного желания и интереса без вступительных испытаний.
Особенности комплектования групп	Освоение программы не требует предварительной подготовки и специального отбора обучающихся. Количество обучающихся в группе 10-15 человек. Группы первого года обучения комплектуются из обучающихся без первичной подготовки. Группы второго и последующих лет обучения комплектуются из обучающихся, прошедших курс предыдущих лет обучения.
Объем и срок реализации программы	Программа рассчитана на 4 года обучения – по 216 часов в год.
Формы и режим занятий	Основной формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся. Занятия проводятся по утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут. Занятия осуществляются в очном формате. В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеразвивающих программ в очном формате, реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий.
Формы подведения итогов	Формы подведения итогов реализации программы: - участие в тематических мероприятиях, конкурсах и соревнованиях; - промежуточная и итоговая аттестация.

Календарный учебный график:

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
сентябрь	май	36	1 год – 216 ч.	3 раза в неделю по 2 часа
сентябрь	май	36	2 год – 216 ч.	3 раза в неделю по 2 часа
сентябрь	май	36	3 год – 216 ч.	3 раза в неделю по 2 часа
сентябрь	май	36	4 год – 216 ч.	3 раза в неделю по 2 часа

2. Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1. Введение				
1.1.	Оздоровительная роль туризма	2	1	1
1.2.	Правила поведения юных туристов	4	1	3
		6	**2**	**4**
2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста				
2.1.	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2.	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3
2.4.	Питьевой режим на туристской прогулке	2	-	2
2.5.	Групповое снаряжение и уход за ним	7	1	6
2.6.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
2.7.	Организация биваков и охрана природы	7	1	6
2.8.	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	15	2	13
		41	**8**	**33**
3. Азбука топографии				
3.1.	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	1	3
3.2.	План местности	4	1	3
3.3.	Условные знаки	10	2	8
		18	**4**	**14**
4. Туристское и экскурсионное ориентирование				
4.1.	Ориентирование по сторонам горизонта	4	1	3
4.2.	Ориентирование на местности	9	2	7
4.3.	Виды туристского ориентирования	21	3	18
4.4.	Экскурсионное ориентирование	9	1	8
		43	**7**	**36**
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь				
5.1.	Личная гигиена юного туриста	3	1	2
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4
5.3.	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2
5.4.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	3	1	2
5.5.	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		19	**5**	**14**

6. Основы краеведения				
6.1.	Родословие	3	1	2
6.2.	Моя школа, ОУ	3	1	2
6.3.	Природа моего края	16	2	14
		22	**4**	**18**
7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма				
7.1.	Пешеходный туризм	14	2	12
7.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	7	1	6
7.3.	Лыжный туризм	14	2	12
		35	**5**	**30**
8. Общая спортивно-оздоровительная подготовка				
8.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	2	16
8.2.	Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирования обучающихся	6	-	6
		24	**2**	**22**
9. Воспитательные мероприятия				
9.1.	Воспитательные мероприятия	**8**	**-**	**8**
	Итого:	**216**	**37**	**179**

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1. Введение				
1.1.	Познавательная роль туризма	2	1	1
1.2.	Правила поведения юных туристов	4	1	3
		6	**2**	**4**
2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста				
2.1.	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2.	Основы безопасности дома, в школе, в музее	2	1	1
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4.	Питьевой режим на туристской прогулке	1	-	1
2.5.	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4
2.6.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
2.7.	Организация биваков и охрана природы	11	2	9
2.8.	Туристская группа в походном строю	2	1	1
		28	**8**	**20**

3. Основы топографии				
3.1.	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	6	-	6
3.2.	План местности	4	1	3
3.3.	Условные топографические знаки	7	1	6
		17	**2**	**15**
4. Туристское и экскурсионное ориентирование				
4.1.	Компас и его устройство	1	-	1
4.2.	Ориентирование по компасу	5	1	4
4.3.	Ориентирование по плану	7	1	6
4.4.	Ориентирование на местности	5	1	4
4.5.	Виды туристского ориентирования	15	1	14
4.6.	Экскурсионное ориентирование	7	-	7
		40	**4**	**36**
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь				
5.1.	Личная гигиена туриста	2	1	1
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3
5.3.	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	2	-	2
5.4.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1
5.5.	Способы транспортировки пострадавшего	4	1	3
		14	**4**	**10**
6. Основы краеведения				
6.1.	Родословие	3	1	2
6.2.	Земляки	5	1	4
6.3.	Азбука краеведения	10	2	8
		18	**4**	**14**
7. Спортивно-оздоровительный туризм				
7.1.	Пешеходный туризм	26	2	24
7.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	9	1	8
7.3.	Туристские узлы и их применение	4	1	3
7.3.	Лыжный туризм	20	2	18
		59	**6**	**53**
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
8.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	1	19
8.2.	Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирования обучающихся	6	-	6
		26	**1**	**25**
9. Воспитательные мероприятия				
9.1.	Воспитательные мероприятия	**4**	**-**	**4**
10.	Участие в соревнованиях	**4**	**-**	**4**
	Итого:	**216**	**34**	**182**

3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1. Введение				
1.1.	История отечественного туризма	2	1	1
1.2.	Правила поведения юных туристов	3	1	2
		5	**2**	**3**
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста				
2.1.	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
2.2.	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	4	1	3
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4.	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3
2.5.	Организация биваков и охрана природы	10	2	8
2.6.	Туристская группа в походе	4	-	4
2.7.	Питание туристской группы	2	-	2
		28	**6**	**22**
3. Основы топографии				
3.1.	Топографическая и спортивная карта	5	1	4
3.2.	Условные топографические знаки	3	1	2
		8	**2**	**6**
4. Туристское и экскурсионное ориентирование				
4.1.	Ориентирование по компасу, азимут	5	1	4
4.2.	Ориентирование по компасу и карте	9	1	8
4.3.	Ориентирование на местности	8	1	7
4.4.	Виды туристского ориентирования	17	1	16
4.5.	Экскурсионное ориентирование	4	-	4
		43	**4**	**39**
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь				
5.1.	Личная гигиена туриста	2	-	2
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	2	-	2
5.3.	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	2	-	2
5.4.	Измерение температуры тела, пульса	2	-	2
5.5.	Медицинская аптечка	1	-	1
5.6.	Способы транспортировки пострадавшего	3	-	3
		12	**-**	**12**
6. Основы краеведения				
6.1.	Родословие	2	-	2
6.2.	Земляки	2	-	2
6.3.	Культурное и природное наследие	8	1	7

		13	**2**	**11**
7. Спортивно-оздоровительный туризм				
7.1.	Пешеходный туризм	16	2	14
7.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма	12	2	10
7.3.	Пешеходные прогулки	21	1	20
7.4.	Лыжный туризм	24	2	22
		73	**7**	**66**
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
8.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	1	19
8.2.	Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	-	6
		26	**1**	**25**
9. Воспитательные мероприятия				
9.1.	Воспитательные мероприятия	**4**	**-**	**4**
10.	Участие в соревнованиях	**4**	**-**	**4**
	Итого:	**216**	**24**	**192**

4 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1. Введение				
1.1.	История отечественного туризма	2	1	1
1.2.	Правила поведения юных туристов	3	1	2
		5	**2**	**3**
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста				
2.1.	Основы безопасности	4	1	3
2.2.	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.3.	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4
2.4.	Организация биваков и охрана природы	5	1	4
2.5.	Туристские костры	3	-	3
2.6.	Палатки и укрытия	6	-	6
2.7.	Туристская группа в походном строю	5	1	4
2.8.	Питание туристской группы	5	1	4
		36	**6**	**30**
3. Основы топографии				
3.1.	Топографическая карта	4	1	3
3.2.	Условные топографические знаки	4	1	6
		8	**2**	**6**

4. Туристское и экскурсионное ориентирование				
4.1.	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	6	1	5
4.2.	Ориентирование по компасу и карте	7	1	6
4.3.	Ориентирование на местности	6	2	4
4.4.	Спортивное ориентирование	19	1	18
4.5.	Экскурсионное ориентирование	4	-	4
		42	**5**	**37**
5. Первая доврачебная помощь				
5.1.	Личная гигиена туриста	3	1	2
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	4	-	4
5.3.	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления	2	-	2
5.4.	Медицинская аптечка	1	-	1
5.5.	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	3
		13	**2**	**11**
6. Основы краеведения				
6.1.	Родословие	2	-	2
6.2.	Земляки	3	1	2
6.3.	Природное наследие	9	1	8
		14	**2**	**12**
7. Спортивно-оздоровительный туризм				
7.1.	Пешеходный туризм	18	3	15
7.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма	8	2	6
7.3.	Пешеходные прогулки	16	-	16
7.4.	Лыжный туризм	22	2	20
		64	**7**	**57**
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
8.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	1	19
8.2.	Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	-	6
		26	**1**	**25**
9. Воспитательные мероприятия				
9.1.	Воспитательные мероприятия	**4**	**-**	**4**
10.	Участие в соревнованиях	**4**	**-**	**4**
	Итого:	**216**	**27**	**189**

3. Содержание

1-ый год обучения

1. Введение.
1.1. Оздоровительная роль туризма.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практические занятия

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, тренажёрным залом) и сооружениями (спортивной площадкой), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2. Правила поведения юных туристов.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов: охрана природы, забота о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг образовательного учреждения, дома и на улице и в своём микрорайоне (населённом пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

Практические занятия

Прогулка в парк (лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.
2.1. Основы безопасности в природной среде.

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе.

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях.

Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия

Игры на темы: «Что делать в случае … (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии.

Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия

Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии).

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.

Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практическое занятие

Игра-состязание «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.7. Организация биваков и охрана природы.

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии).

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии).

Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе.

Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Азбука топографии

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов и сооружений.

Практические занятия

Экскурсия по зданию образовательного учреждения, кабинетам и другим помещениям. 3.2. План местности

Рисунок и простейший план местности (образовательного учреждения, двора своего дома или своей улицы).

Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов). Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану).

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

3.3. Условные знаки.

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование.

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта.

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса).

4.2. Ориентирование на местности.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия

Ориентирование с использованием легенды в парке, микрорайоне.

Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

4.3. Виды туристского ориентирования.

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приёмы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору.

Условия определения победителей дистанций по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4.4. Экскурсионное ориентирование.

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне, на своей улице (населённом пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практические занятия

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена юного туриста.

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов.

Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза.

Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии).

Проверка комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего.

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

6. Основы краеведения.

6.1. Родословие.

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: "Моя семья", «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

6.2. Моя школа.

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практические занятия

Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

6.3. Природа родного края.

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практические занятия

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма.

7.1. Пешеходный туризм.

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав).

Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъёмы).

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъёмы).

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий.

Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъёмы, в том числе по песчаным склонам.

7.3. Лыжный туризм.

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600–700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1–2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2.Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья».

Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль обучающихся.

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

Зачётный летний поход (вне сетки часов).

Движение группы по маршруту протяженностью до 4–5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» и др.

9. Воспитательные мероприятия.

Участие в воспитательных мероприятиях центра.

2-ой год обучения

1. Введение.

1.1. Познавательная роль туризма.

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с обучающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся на новый год.

Практические занятия

Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето…». Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и летнем отдыхе.

1.2. Правила поведения юных туристов.

Общественно полезные и личностно значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также посильное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Командир туристской группы – помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

Практические занятия

Прогулка с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания обучающихся.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, участии в туристских состязаниях и соревнованиях.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.

2.1. Основы безопасности в природной среде.

Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы – основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населённых пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных

природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

Практические занятия

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее.

Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения при возникновении опасности.

Практические занятия

Игра «Что делать, если…» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзачка для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки.

Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

Практические занятия

Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. 2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника, фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практические занятия

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

Практические занятия

Игра-состязание «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).

2.7. Организация бивака и охрана природы.

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, её заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Практические занятия

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану местности с учётом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра.

2.8. Туристская группа в походном строю.

Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке.

Практические занятия

Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

3. Основы топографии.

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение.

Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу; название прилегающих к школе улиц, предприятия и организации микрорайона, памятные и примечательные места и пр.

Практические занятия

Составление плана-схемы микрорайона школы, ОУ и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана.

Экскурсия по району с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесение их на план местности.

3.2. План местности.

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах.

Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтали. Рельеф и его изображение на картах.

Практические занятия

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стёкол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на школьном дворе, в парке. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

3.3. Условные топографические знаки.

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

Практические занятия

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование.

4.1. Компас и его устройство.

Знакомство с компасом – прибором для определения сторон горизонта.

История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Андрианова и спортивный компас.

Практические занятия

Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

4.2. Ориентирование по компасу.

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

Практические занятия

Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

4.3. Ориентирование по плану.

Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности.

Движение по плану (карте).

Практические занятия

Формирование умений и навыков движения по плану на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.

4.4. Ориентирование на местности.

Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр.

Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, дворе ОУ, в ближайшем парке. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парковой зоны или микрорайона школы, ОУ. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

4.5. Виды туристского ориентирования.

Виды туристского ориентирования (летние и зимние). Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия

Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение её сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилок, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5–6 обучающихся (в сопровождении педагога) в парке.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже.

Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5–6 человек в парке (в сопровождении педагога). Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спорткарты).

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек в парке (в сопровождении педагога).

Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору.

Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5-6 человек в сопровождении педагога.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в парке группами по 5-6 человек в сопровождении педагога.

4.6. Экскурсионное ориентирование.

Практические занятия

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (населённому пункту) под руководством педагога.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь.

5. 1. Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил «Чистота – залог здоровья» и «В здоровом теле - здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

Практические занятия

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь.

Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Практические занятия

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Работа санитара группы (участника туристской группы) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Обязанности санитара группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитара туристской группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка её комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. 5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъёмы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилок из штормовок, курток).

6. Основы краеведения.

6.1. Родословие.

Ближайшие родственники семьи воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники.

Практические занятия

Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

6.2. Земляки.

Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы.

Практические занятия

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.

6.3. Азбука краеведения.

Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т.д.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес.

Практические занятия

Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в музей «Природы и охоты». Рассказ обучающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

7. Спортивно-оздоровительный туризм.

7.1. Пешеходный туризм.

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (верёвки). Организация движения группы по пересечённой и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином». Использование альпенштоков. Подъём и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъёмы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъём, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды водоёма, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т. п.). Подъём и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д.) о сезонных изменениях в природе.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника.

Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Практические занятия

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъём, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

7.3. Туристские узлы и их применение.

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

7.4. Лыжный туризм.

Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500–2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъём скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 100 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзачке до 3 кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых,

животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка.

Совершенствование функциональных возможностей учащихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

8.2. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)». Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс».

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов сопоставления развития обучающихся.

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Зачётный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5–6 км с использованием легенды и карты местности или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями (законными представителями). Участие в заготовке дров и оборудовании кострища.

Приготовление пищи на костре под руководством педагога или родителей (законных представителей).

Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе».

9. Воспитательные мероприятия.

Участие учащихся в воспитательных мероприятиях центра.

10. Участие в соревнованиях.

3-ий год обучения

1. Введение.

1.1. История отечественного туризма.

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края.

Практические занятия

Рассказы обучающихся о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий (проведение тестирования).

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков и пр.) обучающимися по итогам года занятий и летнего отдыха.

1.2. Правила поведения юных туристов.

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зелёной зоны) в своём микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в её улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплочённости. Ответственность за порученное дело.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практические занятия

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявление навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правила хорошего тона; правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста.

2.1. Основы безопасности в природной среде.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне.

Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия на местности и оздоровительные тренировки. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при занятиях на местности.

Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (автобус, трамвай, троллейбус) и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практические занятия

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, в туристской прогулке, походе.

Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

Практические занятия

Укладка рюкзачка для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним.

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Практические занятия

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление одежды из подручных материалов.

Игра-состязание «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

2.5. Организация биваков и охрана природы.

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением

мер безопасности. Заготовка растопки для костра и её хранение. Упаковка спичек и сухого горючего.

Практические занятия

Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, очистка мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и её упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

2.6. Туристская группа в походе.

Практические занятия

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

2.7. Питание туристской группы.

Практические занятия

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчётом требуемых

продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его

обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей (законных представителей), педагога).

3. Основы топографии.

3.1. Топографическая и спортивная карта.

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

Практические занятия

Чтение плана-схемы микрорайона, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

3.2. Условные топографические знаки

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

Практические занятия

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование.

4.1. Ориентирование по компасу, азимут.

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90º, 180º, 270º). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

Практические занятия

Определение азимутов (0, 90º, 180º, 270º) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90º, 180º, 270º).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

4.2. Ориентирование по компасу и карте.

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Практические занятия

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

4.3. Ориентирование на местности.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

4.2. Виды соревнований по ориентированию

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практические занятия

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника.

Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде».

Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов,

расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского
ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору».
Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями)
по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении.
Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4–5 человек.

4.3. Экскурсионное ориентирование.

Практические занятия

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями с соблюдением правил перехода улиц.

5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи.

5.1. Личная гигиена туриста.

Практические занятия

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приёме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитара в туристской группе.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин.

Практические занятия

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

5.4. Измерение температуры тела, пульса.

Практические занятия

Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и туристском походе (на прогулке).

5.5. Медицинская аптечка.

Практические занятия

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.6. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах.

Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения.

6.1. Родословие.

Практические занятия

Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная).

Составление рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

6.2. Земляки.

Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы.

Практические занятия

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек. Знакомство с народными промыслами.

6.3. Культурное и природное наследие.

Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии.

Практические занятия

Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Экскурсия в музей «Природы и охоты». Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях.

7. Спортивно-оздоровительный туризм.

7.1. Пешеходный туризм.

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзачком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантином», движение вдоль шоссе. Подъём, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъём по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъёме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъём, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2–0,3 м).

Просмотр сюжетов видеофильмов.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через «болото» по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъём, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъём с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением
и снятием перил.

Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

7.3. Пешеходные прогулки.

Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение учащимися правил движения в группе, соблюдение темпа движения на маршруте и отдыха на привалах. Наблюдение и выявление интересных объектов природной среде.

Практические занятия

Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями обучающихся. Составление плана-схемы маршрута группы. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоёмов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных туристских игр и конкурсов. Заготовка в игровой, соревновательной форме хвороста и валежника для костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

7.4. Лыжный туризм

Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Стойка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъёмы, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте.

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ними.

Ходьба на лыжах; толчок палками; отработка техники попеременного двухшажного хода; передвижение по лыжне приставным скользящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками; передвижение по лыжне до 2000–3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъёмами «лесенкой», «ёлочкой» до 40 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и грузом в рюкзачке до 3–4 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжная прогулка. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана-схемы маршрута.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам. Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2. Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, рисование на темы: «Я и мои друзья – туристы», «Туристская группа в походе».

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений обучающимися (совместно с родителями) за физическим и функциональным развитием организма.

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Зачётный летний поход (вне сетки часов).

Походный маршрут протяженностью до 6–7 км с использованием устной легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки.

Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» и др.

9. Воспитательные мероприятия.

Участие обучающихся в воспитательных мероприятиях центра.

10. Участие в соревнованиях.

4-ый год обучения

1. Введение.

1.1. История отечественного спорта и туризма.

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

Подведение итогов 3-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием обучающихся в объединении.

Практические занятия

Знакомство со взрослыми спортсменами-туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью. Знакомство обучающихся с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района проведения летнего

зачетного похода. Составление плана подготовки к зачётному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

1.2. Правила поведения юных туристов.

Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении микрорайона школы и дома, своего города и посильное участие в ее улучшении.

Проявление инициативы и самостоятельности, ответственности за порученное дело.

Практические занятия

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий.

Знакомство с достопримечательностями своего района (города), активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста.

2.1. Основы безопасности.

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоёма. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практические занятия

Игра «Что делать в случае… (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе, ОУ.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда (бельё, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодно-климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях.

Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка, регулировка рюкзака). Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный мини-поход в межсезонье (зимой) для выяснения готовности к туристским походам. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним.

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для организации ночлега; выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий; преодоления естественных препятствий; ориентирования на местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи; ремонта и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы со снаряжением при подготовке похода, во время и по завершении похода. Весовые

характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.

Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

Практические занятия

Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы по снаряжению в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего одно-двух дневного.

Использование группового снаряжения во время туристского похода.

Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний).

Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

2.4. Организация биваков и охрана природы

Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

Практические занятия

Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приёма пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, разделки дров.

2.5. Туристские костры.

Практические занятия

Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра.

2.6. Палатки и укрытия.

Практические занятия

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4–6 человек (на время).

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне в летних условиях. Снятие палатки и тентов, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

Изготовления укрытия на зимней прогулке (игра «Строительство снежной крепости»).

2.7. Туристская группа в походном строю

Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту. Преодоление водных преград в зимнем лыжном походе.

Практические занятия

Туристский однодневный лыжный поход. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в зимнем походе. Работа направляющего и замыкающего, смена тропящего лыжню. Организация привалов.

2.8. Питание туристской группы.

Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно-, двухдневного похода. Хранение продуктов в туристском походе и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практические занятия

Составление меню на однодневный туристский поход с расчётом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление по рецептам туристских блюд на костре.

3. Основы топографии.

3.1. Топографическая карта.

Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.

Практические занятия

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Съёмка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

3.2. Условные топографические знаки.

Условные знаки топографических карт: масштабные и внемасштабные. Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия

Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаика) по образцу и без образца на время.

Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование.

4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту.

Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

Практические занятия

Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

4.2. Ориентирование по компасу и карте.

Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звёздам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.

4.3. Ориентирование на местности.

Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту.

Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

Практические занятия

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Просмотр видеофильмов.

Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

4.4. Спортивное ориентирование.

Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.

Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4.5. Экскурсионное ориентирование.

Практические занятия

Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в микрорайоне, городе (районе) за определенное время звеном из 2–3 человек под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц.

5. Первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.

Обязанности санитара туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приёмы самомассажа.

Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

Практические занятия

Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Измерение пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и через 5–10 минут после их завершения. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса (приёма пищи), приготовлении пищи. Работа санитара во

время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

5.3. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления.

Практические занятия

Измерение температуры тела, пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

5.4. Медицинская аптечка.

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка её комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Изготовление волокуши для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

Практические занятия

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках.

Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

6. Основы краеведения.

6.1. Родословие.

Практические занятия

Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их проведения. Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители (законные представители) обучающихся.

6.2. Земляки.

Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населённого пункта. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

Практические занятия

Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта. Встречи с людьми, чьи профессии

связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры, с изучением и преобразованием родного края. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

6.3. Природное наследие.

Памятники природы родного края. Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений и их применение. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные формы рельефа, растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности

Практические занятия

Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами.

Экскурсии в зимний и весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий.

7. Спортивно-оздоровительный туризм.

7.1. Пешеходный туризм.

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъёмы, траверс склонов «серпантином», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъём, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъём и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по

наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

Практические занятия

Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъёмы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.).

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности туриста – участника команды на соревнованиях. Спортивное поведение. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

Практические занятия

Переправа через «болото» по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъём, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъём по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил, через ручей (реку) вброд с использованием шеста, переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил.

Игра «Покорение Эвереста» – альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки).

7.3. Пешеходные прогулки.

Практические занятия

Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды. Самостоятельное составление обучающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов.

Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

7.4. Лыжный туризм.

Передвижение на лыжах, спуски и подъёмы; подъём «лесенкой», «ёлочкой» и «полуёлочкой»; торможение «полуплугом» и «плугом». Движение по равнине – попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Перевозка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах – завалов, водных преград по льду, канав; без лыж – оврагов по бревну, спусков
и подъёмов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Тропление лыжни. Преодоление лавиноопасного участка.

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения для зимней прогулки и похода. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж. Преодоление на лыжах простейших препятствий – водных преград по льду, канав; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъёмов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок).

Отработка техники ходов; передвижение по лыжне; повороты (простой слалом); спуски и подъёмы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м, с подъёмами «лесенкой», «ёлочкой» до 50 м); спуски с торможением и остановкой в заданной зоне; тропление лыжни; движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзачке до 3–4 кг; передвижение в среднем темпе и с ускорением.

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление по звеньям маршрута группы и плана-схемы маршрута. Участие в троплении лыжни. Организация большого привала с перекусом.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей учащихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе и народные) игры.

8.2. Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития обучающихся на начало года.

Итоговое тестирование и диагностика (проводится весной).

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального развития обучающихся.

Зачётный летний поход (вне сетки занятий).

Походный маршрут протяжённостью до 7-8 км (при двухдневном - до 10 км) с использованием легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством родителей (законных представителей). Туристские игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» и др.

9. Воспитательные мероприятия

Участие обучающихся в воспитательных мероприятиях центра.

10. Участие в соревнованиях.

4. Обеспечение

Методическое обеспечение:

Наиболее часто в деятельности объединения используются следующие формы занятий: беседа, экскурсия, туристский поход, учебная игра, а также конкурсы, викторины, турниры.

Методы, которые используются в работе с детьми можно разделить на две группы: методы по преимущественному источнику приобретения знаний и методы по характеру мыслительной и познавательной активности.

1). Словесные – объяснение, рассказ, беседа.

Наглядные – демонстрация, иллюстрация, видеометод.

Практические – познавательные игры, метод инсценизации (при изучении краеведения), спортивные игры, соревнования (при изучении туризма).

2). Методы, по характеру мыслительной деятельности и познавательной активности – объяснительно-иллюстративный, информационно-рецептивный, репродуктивные методы, исследовательский метод.

Среди различных форм подведения итогов, предпочтение отдаётся игровым формам: спортивные соревнования, спортивные игры, викторины, праздники, туристские походы. Для более углублённой проверки знаний: тесты, карточки с заданиями.

Дидактический материал

При проведении занятий в объединении широко используется дидактический материал: топографические карты, плакаты, стенды, диафильмы, учебные диски, таблицы, фотографии, карты плана местности, учебно-познавательная литература.

Многие занятия проводятся на базе музея «Природы и охоты», где широко представлены птицы и дикие животные Ярославской области.

Материально-техническое обеспечение:

1). Учебный кабинет.

2). Спортивное и туристическое оборудование и инвентарь Центра дополнительного образования «Абрис».

3). Материальная база музея «Природы и охоты».

5. Контрольно-измерительные материалы

1 год обучения:

Ожидаемый результат	КИМ
Обучающиеся будут знать правила поведения туристов	Тестирование, опрос
Обучающиеся будут знать основы безопасности в природной среде, дома и в школе	Тестирование, опрос, игра
Обучающиеся будут знать приемы ориентирования по сторонам горизонта и на местности	Контрольные упражнения на местности
Обучающиеся будут знать особенности природы родного края	Тестирование, опрос, игра
Обучающиеся будут уметь пользоваться условными знаками и работать с планом местности	Контрольные упражнения
Обучающиеся будут уметь оказывать простейшую доврачебную помощь	Тестирование, опрос, игра
Обучающиеся освоят навыки работы в команде	Наблюдение педагога

2 год обучения:

Ожидаемый результат	КИМ
Обучающиеся будут знать о роли туризма в расширении кругозора	Тестирование, опрос
Обучающиеся будут знать правила охраны природы	Тестирование, опрос, игра
Обучающиеся будут знать растения Ярославской области, занесенные в Красную книгу	Викторина
Обучающиеся будут уметь собирать рюкзак для зимней прогулки	Опрос, игра
Обучающиеся будут уметь ремонтировать личное снаряжение	Контрольные упражнения
Обучающиеся будут уметь определять место для разбивки лагеря	Опрос, игра

3 год обучения:

Ожидаемый результат	КИМ
Обучающиеся будут знать отечественных мореплавателей, путешественников и исследователей	Тестирование, опрос
Обучающиеся будут знать типы костров	Тестирование, опрос, игра

Обучающиеся будут уметь укладывать рюкзак для однодневного похода	Контрольные упражнения
Обучающиеся будут уметь зарисовывать местность в походе	Контрольные упражнения
Обучающиеся будут уметь работать с компасом	Контрольные упражнения
Обучающиеся будут уметь вести дневник наблюдений за природой	Ведение дневника наблюдений

4 год обучения:

Ожидаемый результат	**КИМ**
Обучающиеся будут знать памятники природы родного края	Тестирование, опрос
Обучающиеся будут знать правила сбора лекарственных трав и их применение	Тестирование, опрос, игра
Обучающиеся будут знать основы техники бега и спортивной ходьбы	Контрольные упражнения, игра
Обучающиеся будут уметь заготавливать хворост и валежник	Опрос
Обучающиеся будут уметь вязать узлы	Контрольные упражнения
Обучающиеся будут уметь работать с разными источниками информации	Наблюдение педагога

Формы контроля результативности:
Входной контроль: собеседование (может вестись в форме индивидуальной беседы в сочетании с творческими заданиями, а также в коллективных формах: например, в форме «круглого стола»).
Текущий контроль: осуществляется как в ходе устного опроса, так и в процессе участия детей в играх, конкурсах, праздниках, соревнованиях. Здесь важно то, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале. Важно включить сюда эмоционально-нравственный и действенно-практический опыт участников образовательного процесса.

Итоговый контроль: здесь могут быть использованы такие формы контроля как анкетирование, тестирование, а также различные виды спортивных и туристских соревнований. Целесообразно осуществлять итоговый контроль в ходе комплексных игр, состоящих из нескольких этапов, таких которые организуют на туристских слётах:
- краеведческая викторина;
- полоса препятствий;
- ориентирование;
- конкурсная программа.

Список информационных источников

Список литературы для педагогов:
1. Акимушкин И.И. Невидимые нити природы. М.: Мысль, 1995.
2. Акентьева Л.Р., Золотарёва А.В., Кисина Т.С. Педагогический контроль в дополнительном образовании. Ярославль, 1997.
3. Артамонов В.И. Редкие и исчезающие растения. М., 1989.
4. Баранов В.И. Родной край. Ярославль, 1989.
5. Конева Н.Г. Педагогическое проектирование: Методические рекомендации для педагога дополнительного образования. – Ярославль, 2003.
6. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. В поход с классом: пособие для классного руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Курилова В.И. Туризм. М., 1988.
8. Плешаков А.А. Зелёный дом. М., 1997.
9. Сосновский Н.П. Редкие и исчезающие животные. М., 1987.

Список литературы для обучающихся:
1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 2003 – 62 с.
2. Алексеев В.А. 300 вопросов и ответов по экологии: Для широкого круга читателей. – Ярославль: «Академия развития», 1998 – 238 с.
3. Бабаков Г.А. Краснобровые гладиаторы. Свердловск, Средне-Уральское кн. Изд-во, 1975 – 176 с.
4. Бажов П.П. Малахитовая шкатулка. – Ташкент Узбекская советская энциклопедия,1983.
5. Балабанов И.В. Узлы: Для широкого круга читателей. – М.: «Алтай», 1998 г. – 80 с.

Приложение 1

Контрольно-измерительные материалы

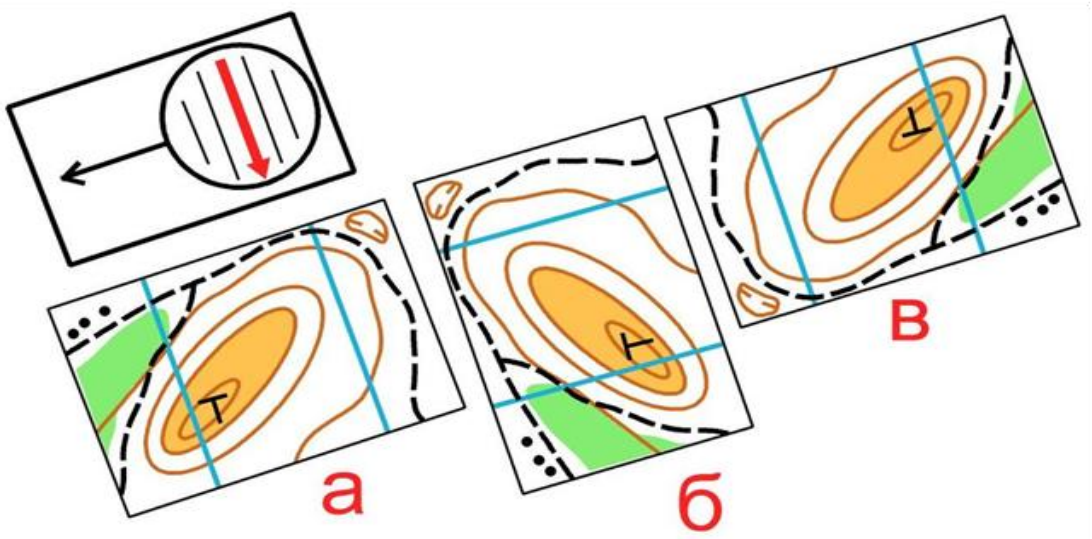
Тема: Компас. Направление движения.

1.Традиционно каким цветом показывают стрелку компаса, указывающую на север?
А. Белым
Б. Красным
В. Синим

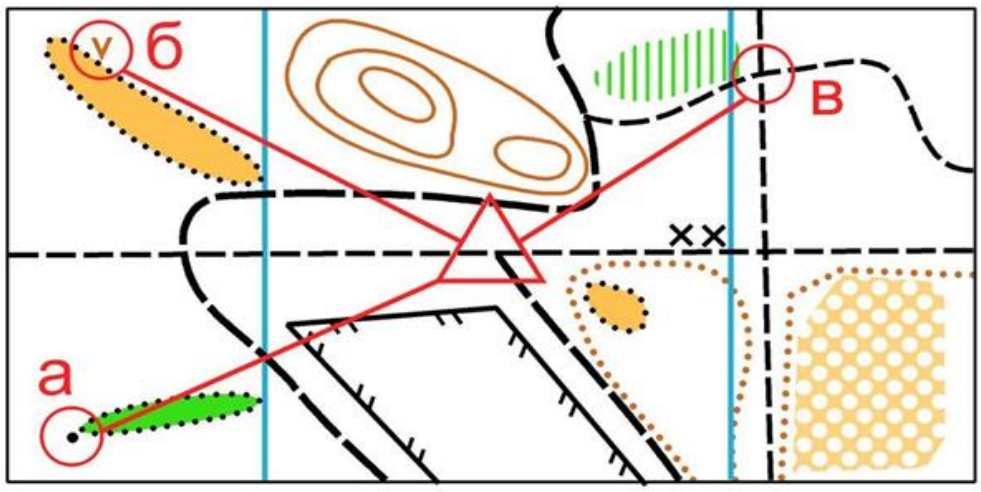
2. Если встать лицом в сторону севера, то запад будет:
А . По правую руку
Б. По левую руку
В. Сзади

3. Какому направлению соответствует азимут в 225°?
А. Северо-Запад
Б. Юго-Восток
В. Юго-Запад

4. Какая карта сориентирована по компасу? А. Б, В ?



5. На какой КП придёт участник, если со старта будет двигаться на северо-запад? А, Б, В?



Тема: Туристско-спортивная подготовка

1. О каком виде спорта идет речь? «Походы по маршрутам определѐнной категории сложности и вида туризма, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике туризма».
   Ответ:
   _____
2. О каком виде спорта идет речь? «Преодоление дистанции по пересеченной местности по карте и компасу, проводятся соревнования, как днем, так и ночью».
   Ответ:
   _____
3. Определите и соотнесите походное снаряжение на «Личное», «Групповое» и «Специальное», если вид похода лыжный:
   _____
   _____
   _____
   _____
4. Прочитайте название узлов: восьмерка, булинь, прямой, встречный, контрольный, проводник.
   _____
   a. Какие узлы используются при натяжении навесной переправы на исходном берегу? _____
   b. Укажите диаметр стопорящей или транспортировочной веревки ее качества
      _____
   c. Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 5-7-дневном походе: мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).
      _____
      _____
      _____
      _____

Топография. Карты.

1. Переведите масштабы: 1:50000 - 1:200000 - 1: 500000 -
2. Что такое азимут?

Привалы. Ночлеги.

1. Изобразите схематический рисунок костров «Камин», «Колодец».

Тестовый контроль по теме: «Выживание в природе»

Задание: вписать в карточку индекс выбранного ответа **а**, **б** или **в** в графу рядом с номером вопроса.

Контрольная карточка ответов на вопросы по правилам поведения в экстремальных ситуациях

Ф.И. обучающегося _____

номер вопроса	индекс ответа	номер вопроса	индекс ответа
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Вопросы:

1. Находясь в лесу (поле) зимой, вы, кажется, отморозили руку. Будете ли вы:

а) растирать ее снегом,

б) согревать около костра,

в) согревать собственным теплом, растирая шерстяной тканью.

2. Внезапно разразилась сильная гроза. Вы видите, что приближаются интенсивные вспышки молнии Ваши действия:

а) спрятаться под высокое дерево,

б) остаться на открытой местности и продолжить движение,

в) остановиться, накрыться палаткой и переждать.

3. Вам предстоит совершить длительный переход. Задолго до конечного пункта вы обнаружили потертости на ногах. Как вы поступите:

а) протрете подошвы обуви бензином, намочите носки водой и наденете обувь,

б) время от времени будете переодевать носки с одной ноги на другую или наденете носки наизнанку,

в) наденете обувь на босую ногу.

4. В жаркий знойный день, вы чувствуете, что язык начинает распухать от недостатка воды. Следует ли вам

а) сбросить одежду и продолжить движение,

б) плотно застегнуться и продолжать движение,

в) плотно застегнуться, найти тень и дождаться вечера, затем продолжить движение.

5. От дыма лесного пожара вы начинаете задыхаться, он слепит вас. Как следует поступить:

а) продолжать движение, не обращая внимание на дым,

б) укрыться на высоком дереве,

в) ползти, прижимаясь к земле

6. Совершая поход, вы попали в район, где много ядовитых змей. Будете ли вы во время движения:

а) производить как можно больше шума ногами,

б) идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимание змей,

в) двигаться медленно, с остановками, через каждые 5-6 шагов внимательно осматривая заросли впереди.

7 .Если в походе вас укусила ядовитая змея, вы будете:

а) накладывать жгут, чтобы препятствовать проникновению яда,

б) часть яда выдавить с кровью или отсосать ртом,

в) прижечь место укуса огнем или сигаретой.

8. Вы находитесь в лесу и зовете на помощь товарищей. Как вы должны кричать, чтобы вас услышали с большого расстояния:

а) кричать громко, но низким тоном,

б) свистеть с помощью пальцев

9. Вы передвигаетесь по засушливой местности и очень хотите пить. У вас с собой полная фляга воды, но пополнить свои запасы в ближайшие несколько дней вы не сможете. Как следует поступить:

а) беречь воду и пить примерно по чашке день

б) утолить жажду, выпив примерно половину имеющейся воды,

в) пить часто по одному глотку.

10. При какой толщине льда могут переходить водоем отдельные пешеходы:

а) 2-3 см

б) 5-7 см

в) 7-12 см

Критерии оценки: ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале, каждый правильный ответ оценивается в 1 балл:

высокий уровень (В) - 10-9 баллов

выше среднего(ВС)-8-9 баллов

средний уровень (С) – 7-6 баллов

ниже среднего (НС)- 4-6

низкий уровень(Н) – 3-0 баллов

тема: Рюкзак. Укладка рюкзака

Практическая подготовка.

Задание**:** уложить рюкзак, используя предложенные предметы из личного снаряжения туриста.

Перечень предметов:

- комплект посуды,
- спальный мешок,
- пенополеуритановый коврик,
- сменная обувь,
- предметы личной гигиены: полотенце, зубная щетка, паста, мыло ит.д.
- смена белья,
- дождевик,
- аптечка,
- штормовка,
- канцелярские принадлежности,
- продуктовый набор

Штрафные баллы:

- неправильно уложен спальный мешок – 1 б,
- вещи не упакованы в полиэтиленовые пакеты -1 б,
- уложенные вещи при ходьбе гремят- 1 б,
- не подогнаны лямки рюкзака – 1 б,
- не застегнуты крепления рюкзака - 1 б.

Теоретическая подготовка:

Правильный ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл

Задание: дополни предложения:

1. При укладке рюкзака нельзя: -

-

-

2. Правило укладки рюкзака: тяжелое -

мягкое -

объемное -

предметы первой необходимости –

3.Допустимый вес рюкзака для моего возраста: _____

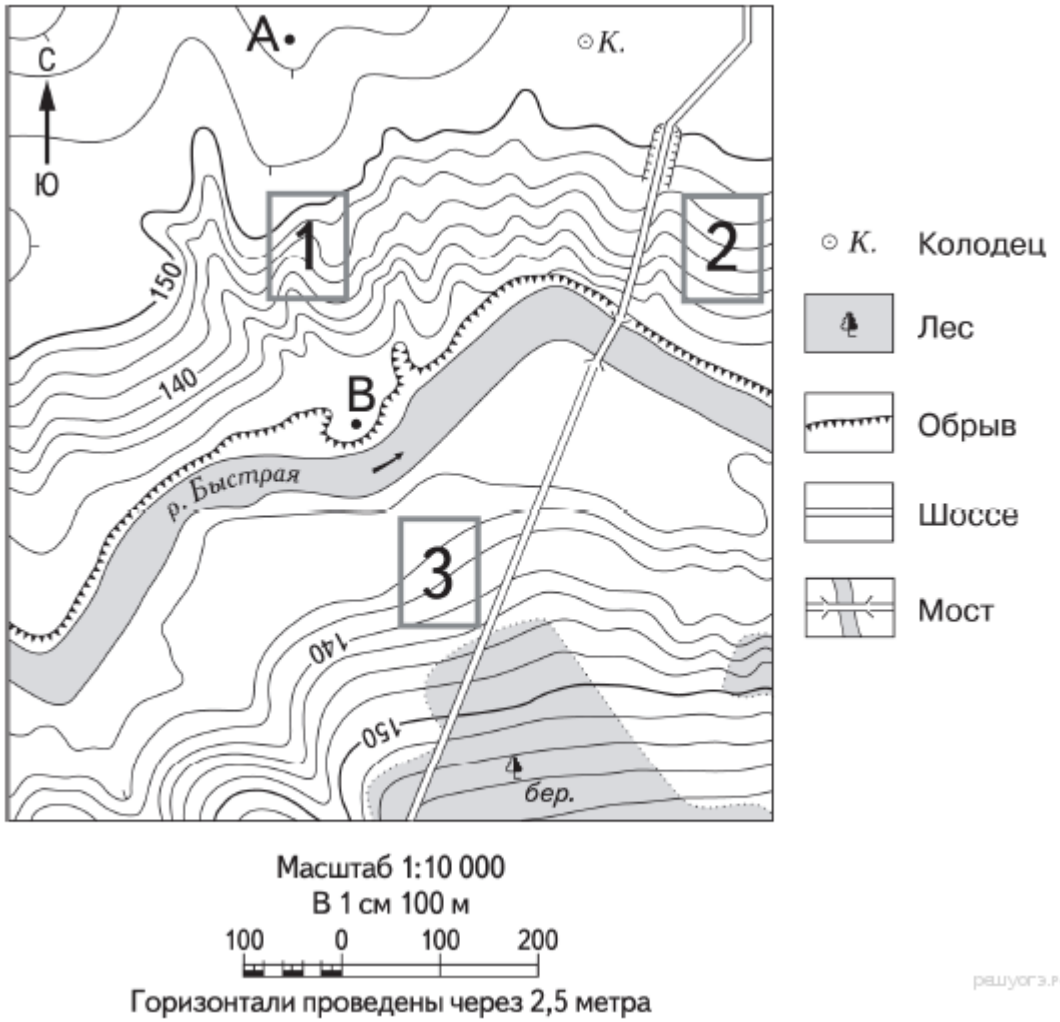
4. Полиэтиленовый вкладыш большего, чем рюкзак размера нужен, чтобы _____

5.Чтобы предохранить плечи от потертостей и наминов, нужно

_____

Критерии оценки: укладка рюкзака и ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале:
высокий уровень (В) - 9-10 баллов
средний уровень (С) - 6-8 баллов
низкий уровень (Н) - 0-5 баллов

тема: План и карта



Посмотрите таблицу условных знаков топографических карт, схему образования горизонталей. Вспомните, что такое абсолютная высота, горизонталь.

Прямоугольники 1, 2, 3 — это места нахождения участников игры. Если провести мысленно диагонали в прямоугольниках, то точка пересечения диагоналей - это точка стояния участника.

Выполнить задания:

1. Определить азимут от каждого участника до колодца (конечная точка середина колодца).
2. Определить расстояние от каждого участника до колодца (конечная точка середина колодца).
3. Определить перепад высот от точки А до точки В по прямой.
4. Определить на какой абсолютной высоте находится участник 1
5. Определить на какой абсолютной высоте находится участник 2
6. Определить на какой абсолютной высоте находится участник 3