

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1
от «01» сентября 2023 г.

Утверждено
Директор МБДО «Станция
юных туристов»
Т.А. Коломыцева
от «01» сентября 2023 г.



**Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа, туристско-краеведческой направленности
«Юные туристы краеведы»**

Возраст учащихся: 11-17 лет
3 год обучения

Группа 1

Автор-составитель:
Фролова Г.Б.,
педагог дополнительного
образования

ГУБКИН-2023 г.

Рабочая программа разработана на основе дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Юные туристы-краеведы», туристско-краеведческой направленности.

Автор программы: Фролова Г.Б.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «01» сентября 2023 г., протокол № 1

Председатель  Т.А. Коломыцева

Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные туристы-краеведы» составлена для 3 года обучения.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Новизна: в предлагаемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися начальной школы через вовлечение их в туристско-краеведческую деятельность, направленную на непосредственный контакт с природой и социальной средой.

Актуальность: учебно-воспитательный процесс требует от учащегося начальной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира, что полностью реализуется в процессе изучения программы «Юные туристы-краеведы».

Педагогическая целесообразность: программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

Цель: развитие физической активности и укрепление здоровья в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде в походах и туристических прогулках;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;

- приобретение глубоких туристско-краеведческих знаний;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Возраст учащихся: 7-11 лет.

Сроки реализации программы:

Содержание 4 лет обучения рассчитано для занятий с учащимися начальной школы, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре», туризму и краеведению. Рекомендуемый минимальный состав не менее 15 человек.

Учебная программа 4 лет обучения занятий рассчитана на 144 часа, с сентября по май включительно. Продолжительность занятий 2 часа по 45 минут с предполагаемыми перерывами по 10 минут.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе.

Формы проведения занятий: организация активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности учащихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, скалок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

Отличительные особенности программы:

«Образовательные маршруты» дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы проходят через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно познавательный туризм, социальная практика, технология,

психологическая культура и др. Они способствуют освоению учащимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирование на местности и условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств).

Ожидаемые результаты обучения:

По итогам 3 года обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения во время экскурсий и походов;
- правила поведения в природной среде;
- 7 топографических знаков;
- знать 5 туристических узлов.

Учащиеся должны уметь:

- работать с литературой краеведческого характера;
- составлять родословное древо.

Промежуточная и переводная аттестация:

3 год обучения. Промежуточная аттестация – тестирование, работа с компасом и картой. Переводная аттестация – тестирование, вязка узлов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	6	4	2	опрос

2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	22	4	18	опрос, тестирование, контрольные задания
3.	Основы топографии	24	6	18	опрос, тестирование, контрольные задания
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	16	6	10	опрос, тестирование, контрольные задания
5.	Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи	14	4	10	опрос, тестирование, контрольные задания
6.	Основы краеведения	18	6	12	опрос, тестирование, контрольные задания
7.	Спортивно-оздоровительный туризм	28	6	22	опрос, тестирование, контрольные задания
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	16	2	14	опрос, тестирование, контрольные задания
	Итого	144	36	108	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело. Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

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

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

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

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам

взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

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 не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности по время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов). 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 и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

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.).

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. Кольшки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зим-36

него 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, ремонтный мастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

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 ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

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.

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом 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, педагога).

Практические занятия

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

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

Укладка рюкзака 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.

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 рюкзаков для совершения похода.

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

Игра-соревнование «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.).

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

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, сбор 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 ее упаковка для транспортировки.

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

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.

3. Основы топографии

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

Практические занятия

Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение

рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба. 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

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

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.

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

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

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по

азимутам).

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

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.

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.

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2-3 воспитанника под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц.

5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

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

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

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки

(индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.

Практические занятия

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

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 в туристском походе (на прогулке).

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения

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.

Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда. 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

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

Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

Экскурсия в школьный (городской, заводской) музей для знакомства с миром профессий. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях. Оформление газеты-отчета об экскурсии.

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантином», движение вдоль шоссе. Подъем, 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. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем 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 подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

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.

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

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

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. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, 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, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил. Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями занимающихся. 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, водоемов 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).

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 подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и грузом в рюкзаке 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. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке дров для организации костра, участие в оборудовании кострища и костра для обогрева.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

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».

Выяснение психолого-педагогического портрета занимающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров.

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития занимаю-

щихся, коррекции и дозирования физических нагрузок.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)
Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим и функциональным развитием организма.

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

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 серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам. Плавание. Спортивные (в том числе народные) игры.

Зачетный 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. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных своей местности. Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Формы занятия	Приемы и методы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие ТБ	Беседа	Словесный	
2	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	Беседы, викторины, кроссворды, тест, упражнения по сбору карты,	Словесный, практический, наглядный, дидактические раздаточные, иллюстративные материалы	Опрос, кроссворды (тема: «Мой край родной»)
3	Азбука топографии	Лекция, беседа, викторина, смотр знаний и умений, игра-соревнование, игра-конкурс	Словесный, практический, наглядный, (фотографии, открытки, фотоальбомы, буклеты, и т.д.)	Краеведческое ориентирование по городу, викторина, тест «Мой родной город», УТЭ
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятия, викторина	Словесный, практический, наглядный, дидактические раздаточные, иллюстративные материалы	Краеведческое ориентирование по городу

5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Лекция, беседа, викторина, туристские прогулки, игра-соревнование, игра-конкурс	Словесный, практический, наглядный (фотографии, открытки, фотоальбомы, и т.д.)	Спортивные соревнования, викторины, кроссворды
6	Основы краеведения	Лекция, беседа, викторина, экскурсия в музей, смотр знаний и умений, практические занятия	Словесный, практический, наглядный, (фотографии, открытки, фотоальбомы, буклеты, и т.д.)	Подготовка разработок учебно-тематических экскурсий
7	Спортивно-оздоровительный туризм	Беседа, практическое занятие	Практический	Соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Ярмарка знаний и умений, соревнования	Практический	Результаты соревнований
9	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	Беседы, экскурсии	Словесный, практический	Использование на практике полученных знаний и умений,

Список используемой литературы

1. Головин Б. Н. Как говорить правильно. - Горький, 1979.
2. Голуб И. Б., Розенталь Д. Э. Секреты хорошей речи. - М., 1993.

3. Дьякова Р. А., Емельянов Б. В., Пасечный П. С. Основы экскурсоведения.- М., 1985.
4. Зеленин Д. К. Избранные труды; Статьи по духовной культуре. - М., 1994.
5. Музееведение. Музеи исторического профиля /Под ред. проф. К. П. Левыкина и проф. В. Хербста. - М., 1988.
6. Черемисина И. В. Русская интонация: поэзия, проза, разговорная речь. - М., 1989.
7. Энциклопедия земли Вятской. Откуда мы родом? в 10 т. - Киров, 1994-1995. - Т. 1. / Сост. В. ф. Пономарёв, 1994. Т. 2. Литература / Сост. В. А. Поздеев, 1995. Т. 5, Архитектура / Сост. А. Г. Тинский,
8. Донченко Ю.В. Курская губерния на старой открытке. – Курск, 2004.
9. Чернухин И. Третье поле. – Белгород, 2003.
10. Храмы Белгородской и Старооскольской епархии. – Белгород, 2005.
11. Крупенков А.Н. Белгородские силуэты. – Белгород, 1993.
12. Кобец О, Крупенков А. Главный храм Святого Белогорья. – Белгород, 2005.
13. К духовным истокам Белгородчины. По материалам литературно-просветительского вечера «Духовные истоки Белгородчины». – Курск, 1994.
14. Архимандрит Анатолий. Белгород и его святыни. – Белгород, 1997.
15. Крупенков А.Н., Молчанов В.Е. «Есть память обо мне...» (стихи поэтов-белгородцев об А.С. Пушкине). – Белгород, 2005.
16. Сабельников М.А. Прохоровка. Величие подвига. – Белгород, 2005.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Промежуточная аттестация 3 года обучения

1. Что находится у туриста в рюкзаке?

а) ложка; б) подушка; в) миска; г) фонарик

2.Кухонное снаряжение – это:

а) котелки; б) вазы; в) ножи.

3. Костровое снаряжение это:

а) сапёрная лопатка; б) топор; в) треного; г) рукавицы; д)кастрюли.

4. Как должен вести себя турист во время различных природных явлений (снегопад, гроза, ливень, туман)

а) плакать; б) спрятаться под дерево; в) спрятаться в палатке; г) спрятаться в овраг.

5. Как должен вести себя юный турист на природе во время экскурсии или похода?

- а) не трогать руками незнакомые растения;
- б) сразу мыть руки после соприкосновения с незнакомыми растениями;
- в) пробовать на вкус все незнакомые растения.

6.Если вы заблудились в лесу, ваши действия:

- а) разделить по одному и пойти искать дорогу в разных направлениях;
- б)достать съестные припасы и перекусить, чтобы голова лучше работала;
- в) Определить направление сторон света по мху или муравейникам.

7. Что из ниже перечисленного является признаком экскурсии?

- а) наличие экскурсионной группы;
- б) обязательный выход экскурсантов из автобуса;
- в) неограниченная протяжённость времени.

8. Что такое горизонт?

- а) линия, по которой нам кажется , что небо сходиться с землёй;
- б) определённый круг знаний, умений или идей;
- в) уровень чего-либо.

9.Самое удобное движение группы в походе?

а)цепочкой; б) в колонку по одному; в) по парам, г) идти как угодно

10. Если группа идет вдоль шоссе, то надо?

- а) идти всем вместе, строем по ОДНОМУ.
- б) идти плотной группой ,взявшись за руки;

11.Каким цветом на карте изображается все, что связано с водой - от ручейка до болота?

а) белым, б) красным, в) синим

12. Где лучше всего развести костер?

а) под деревом;- б)в траве; в) все равно

13. Как ты будешь сушить одежду и обувь на привале после дождя?

- а) сделаю навес над костром;
- б) буду сушить все на себе;
- в) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра.

14.Твои действия при подходе к болоту!

- а) пойду через него напрямик;
- б) обойду стороной;
- в)буду искать тропу через него.

15.Какой биологический музей-заповедник находится на территории Губкинского района?

- а) «Лес на Ворскле»;
- б) «Стенки Изгорья»;
- в) «Ямская степь».

16.Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.

- шалаш, звездный, туристский.

17.Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды
- наличие дров, воды, безопасное место

18.Какую породу деревьев лучше использовать для костра?

а) осина; б) сосна; в) дуб.

19. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

а) фонарь; б) топор; в) компас.

20. Из чего вяжут узлы?

а) проволока, б) веревка, в) лента, г) жгут.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 17-20 баллов;

средний уровень – 11-16 баллов;

низкий уровень – ниже 10 баллов

Переводная аттестация 3 года обучения

1. Туризм это- _____

2. Что входит в групповую медицинскую аптечку? Подчеркните правильный ответ.

- бинты стерильные, - веревка, - компас, - ножницы, перчатки, термометр, спирт медицинский;

3. Первая помощь при обработке ран в походе?

а) обработать проточной водой,

б) обработать спиртом;

в) обработать раствором марганцовки или йодом.

4. Что такое горизонт?

- линия, по которой нам кажется, что небо сходится с землей;

- определенный круг знаний, умений и идей.

5. Из чего вяжут узлы?

- проволока, веревка, лента, жгут

6. С какой стороны расположен муравейник?

- с южной. - стороны, - западной, - с северной

7. Если группа идет вдоль шоссе, то надо?

а) идти всем вместе, строем по одному.

б) идти плотной группой, взявшись за руки;

8. Каким цветом на карте изображается все, что связано с водой - от ручейка до болота?

а) белым, б) красным, в) синим

9. Где лучше всего развести костер?

а) под деревом; б) в траве; в) все равно

10. Как ты будешь сушить одежду и обувь на привале после дождя?

а) сделаю навес над костром;

б) буду сушить все на себе;

в) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра.

11. Твои действия при подходе к болоту!

а) пойду через него напрямик;

б) обойду стороной;

в) буду искать тропу через него.

12. Какой биологический музей-заповедник находится на территории Губкинского района?

а) «Лес на Ворскле»; б) «Стенки Изгорья»; в) «Ямская степь».

13. Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.

а) шалаш, б) звездный, в) туристский.

14. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

а) наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды

б) наличие дров, воды, безопасное место

15. Какую породу деревьев лучше использовать для костра?

а) осина; б) сосна; в) дуб.

16. Компас - это

а) прибор для определения направления движения

б) прибор для определения сторон горизонта

в) прибор для определения магнитного поля Земли

17. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает...

а) запад; б) на север; в) юг.

18. На месте вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

а) спилить все; б) оставить их в запас; в) переставить лагерь в другое место

19. Какие описания не относятся к признакам установления хорошей погоды?

а) в течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко, а ночью прохладно;

б) вёчером- ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте а в низине заметно прохладнее;

в) в лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.

20. Как должен вести себя юный турист на природе во время экскурсии или похода?

а) не трогать руками незнакомые растения;

б) сразу мыть руки после соприкосновения с незнакомыми растениями;

в) пробовать на вкус все незнакомые растения.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 17-20 баллов;

средний уровень – 11-16 баллов;

низкий уровень – ниже 10 баллов

Календарный учебный график

3 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Введение		
1				беседа	2	Вводное занятие. Техника безопасности. История отечественного туризма.		беседа, контрольные задания
2				беседа	2	Правила поведения юных туристов. Туристская прогулка в парк.		тестирование
3				игра	2	Основы безопасности в природной среде.		опрос
					22	<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>		
4				беседа	2	Личное снаряжение и уход за ним.		опрос, тестирование
5				спортивная игра	2	Практическое занятие «Я турист, а ты»		наблюдение
6				практическое занятие	2	Личная аптечка и ремонтный набор.		тестирование, наблюдение
7				спортивная игра	2	Групповое снаряжение и уход за ним.		опрос, наблюдение
8				практическое занятие	2	Распределение группового снаряжения. Укладка рюкзака.		тестирование, наблюдение, опрос

9				практическое занятие	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.		опрос, тестирование, наблюдение
10				практическое занятие	2	Организация биваков и охрана природы. Устройство и оборудование бивака.		тестирование, наблюдение
11				Беседа	2	Питание туристской группы во время похода.		тестирование, наблюдение
12				практическое занятие	2	Установка палатки		тестирование, опрос
13				беседа	2	Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении костра. Виды костров.		тестирование, опрос
14				Беседа	2	Туристическая группа в походном строю.		наблюдение
					24	Основы топографии		
15				лекция	2	Топографическая и спортивная карта.		тестирование, опрос
16				практическое занятие	2	Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.		тестирование, опрос
17				лекция, практикум	2	Условные топографические знаки.		тестирование, опрос
18				практическое занятие	2	Топографический диктант. Кроссворды.		тестирование, опрос, наблюдение
19				беседа	2	Масштабы планов местности и карт.		тестирование, опрос
20				практическое занятие	2	Чтение карты. Измерение расстояний.		тестирование, опрос, наблюдение

21				практическое занятие.	2	Легенда, Чтение легенды.		тестирование, опрос, наблюдение
22				экскурсия	2	Прогулка по микрорайону. Движение на местности по карте и при помощи компаса.		опрос
23				беседа	2	Компас и его устройство.		тестирование, опрос, наблюдение
24				практикум	2	Ориентирование по компасу.		тестирование, опрос, наблюдение
25				практикум	2	Определение направлений Ю,З,В на КП		опрос
26				практикум	2	Определение направления С,З,Ю,В на КП на удаленные предметы во время прогулки		тестирование, опрос
					16	<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>		
27				практикум	2	Ориентирование по плану. Чтение плана местности. Ориентирование по сторонам горизонта.		тестирование, опрос, наблюдение
28				практическое занятие	2	Движение по плану.		тестирование, опрос
29				практическое занятие	2	Ориентирование по легенде, по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира.		тестирование, опрос, наблюдение
30				беседа, презентация.	2	Виды туристского ориентирования.		тестирование, опрос
31				практическое занятие.	2	Ориентирования в сложных условиях.		опрос

32				игра «Ориентирование на местности»	2	Экскурсионное ориентирование.		тестирование, опрос
33				практическое занятие.	2	Нанесение объектов на план маршрута движения.		тестирование, опрос, наблюдение
34				практическое занятие.	2	Ориентирование по звездному небу, солнцу.		опрос
					18	<i>Основы краеведения</i>		
35				Выставка рисунков «Моя семья»	2	Родословие.		тестирование, опрос
36				творческая мастерская	2	Моя школа, Конкурс рисунков о школе.		тестирование, опрос, наблюдение
37				творческая мастерская	2	Мой класс. Сочинение на тему: « Мой класс».		наблюдение
38				творческая мастерская	2	Мои учителя. Конкурс рисунков.		тестирование, опрос, наблюдение
39				экскурсия	2	Погода, климат нашей местности.		опрос
40				экскурсия	2	Времена года, сезонные изменения в природе.		опрос
41				Беседа	2	Растения и животные нашей местности.		тестирование, опрос, наблюдение
42				Беседа, практическое	2	Значение наблюдений за погодой		тестирование, опрос, наблюдение

				занятие				
43				Беседа	2	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов,		опрос
					28	<i>Спортивно-оздоровительный туризм</i>		
44				Беседа, практическое занятие	2	Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом.		тестирование, опрос, наблюдение
45				Беседа, практическое занятие.	2	Передвижение на лыжах по лыжне до 600 м		тестирование, опрос, наблюдение
46				Беседа. практическое занятие	2	Движение боковыми и приставными шагами.		опрос
47				Беседа, практическое занятие	2	Передвижение по глубокому снегу.		тестирование, опрос
					14	<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>		
48				Беседа, практическое занятие	2	Личная гигиена туриста. «Час безопасности». Правила техники безопасности.		наблюдение
49				Беседа, практическое	2	Походный травматизм и возможные заболевания, Правила дорожного движения		опрос

				занятие				
50				Обработка ран и ссадин.	2	Обработка ран и ссадин, наложение повязок.		тестирование, опрос
51				Беседа, Игра «Собери аптечку».	2	Индивидуальная медицинская аптечка.		опрос
52				Беседа	2	Групповая медицинская аптечка.		тестирование, опрос, наблюдение
53				Беседа	2	Оказание первой медицинской помощи.		тестирование, опрос
54				Беседа.	2	Использование лекарственных растений в походе. «Час безопасности». Правила техники безопасности дома в школе и на улице.		опрос
						<i>Спортивно-оздоровительный туризм</i>		
55				Беседа, практическое занятие	2	Пешеходный туризм. Порядок движения по дорогам.		тестирование, опрос, наблюдение
56				Беседа, практическое занятие	2	Подъем траверс, спуск по склону.« Красный, желтый, зеленый», Правила дорожного движения.		тестирование, опрос, наблюдение
57				Беседа, практическое занятие,	2	Подъем, траверс, спуск по склону. «Красный, желтый, зеленый». Правила дорожного движения.		опрос
58				Беседа, практическое	2	Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.		тестирование, опрос, наблюдение

				занятие.				
59				Беседа, практическое занятие	2	Переправа через условное болото по кочкам.		опрос
60				Беседа	2	Полоса препятствий пешеходного туризма.		тестирование, опрос
61				Практическое занятие.	2	Личное прохождение дистанции полосы препятствий		наблюдение, контрольные задания
62				Соревнования	2	Командное прохождение полосы препятствий.		наблюдение, контрольные задания
63				Соревнования	2	Соревнование по преодолению полосы препятствий		опрос
64				Практическое занятие.	2	Полоса препятствий пешеходного туризма.		тестирование, наблюдение
					16	<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>		
65				Игры.	2	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.		наблюдение, контрольные задания
66				Практическое занятие	2	Освоение основ техники бега		наблюдение, опрос
67				Практическое занятие	2	Прыжки в длину и высоту.		тестирование, опрос, контрольные задания
68				Практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты.		опрос, контрольные задания

69				Практическое занятие.	2	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.		тестирование, наблюдение
70				Практическое занятие.	2	Упражнения на развитие выносливости.		тестирование, наблюдение
71				Соревнования	2	Спортивные, подвижные игры.		тестирование, опрос
72				Тестирование	2	Переводная аттестация.		опрос
					144 ч.			