

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»

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

Утверждено  
Директор МБУДО «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  
4 год обучения

Группа 2

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***

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные туристы-краеведы», разработана на основе авторской общеобразовательной программы Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.С. «Юные туристы-краеведы».

**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.

#### **Календарный учебный график:**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
4 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.

**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; ориентированию 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).

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- наличие помещения для теоретических занятий: столы, стулья, компьютер, проектор, экран, принтер, диски, книги.
- наличие помещения для практических занятий (спортивный зал): палатка, спальный мешок, рюкзаки туристские, котелок чугунный, матрац, фонарь налобный, аптечка медицинская, компасы, набор топографических карт, набор условных знаков, верёвки, карабины, ремонтный набор.

#### **Информационное обеспечение программы:**

- наличие видео - и - аудиоаппаратуры, видеоматериалов по родному краю;
- наличие компьютера для составления презентаций и обработке краеведческого материала;

- интернет источники, сайт МБУДО «Станция юных туристов»
- периодические издания газеты «Новое время» и другой литературы по краеведению;
- дидактический материал для проведения занятий.

#### **Ожидаемые результаты обучения:**

##### **В результате изучения 1 года обучения учащиеся должны знать:**

- адрес школы;
- памятные места микрорайона;
- климат, растения и животные нашей местности;
- правила поведения во время походов и экскурсии;
- состав медицинской аптечки: профилактику травм и оказание первой медицинской помощи.

##### **Учащиеся должны уметь:**

- самостоятельно добираться до школы;
- выполнять должностные обязанности в походе.

##### **Предполагаемый результат 2 года обучения:**

- памятные и исторические места микрорайона;
- место работы всех членов семьи;
- лекарственные растения;
- правила поведения во время экскурсий и походов;
- основы безопасности в природной среде,

##### **Учащиеся должны уметь:**

- работать с литературой
- ориентироваться на местности;
- знать 5 топографических знаков.

##### **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.

##### **По итогам 4 года обучения учащиеся должны знать:**

- личное снаряжение;
- групповое снаряжение;
- азбуку топографии;
- условные знаки.

##### **Учащиеся должны уметь:**

- работать с литературой краеведческого характера;
- основные приемы оказания первой медицинской помощи;
- ориентироваться на местности.

Программа обеспечивает развитие личности в системе образования через формирование **универсальных учебных действий (УУД):**

**личностные качества:**

- самостоятельность, формирование нравственно-эстетических норм: формирование здорового образа жизни, уважение к людям труда, любовь к природе и родному краю, понимание социальных и личностных ценностей.

**регулятивные:**

- умение ставить перед собой учебные цель и задачи, прогнозировать результаты своей деятельности, контролировать свои действия с помощью сличения их с заданным эталоном;

- волевая саморегуляция: оценка качества своих знаний и умений, коррекция.

**познавательные:**

- приобретение и накопление учащимися опыта краеведческой деятельности и применение предметных знаний внеурочной деятельности; умение анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем;

**коммуникативные:**

- формирование: коммуникативной и социальной компетентностей, умение сотрудничать с детьми и взрослыми, общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, управлять своим поведением, четко и логично излагать свои мысли, умение презентовать себя.

**Промежуточная и переводная аттестация:**

**1 год обучения.** Промежуточная аттестация – тестирование.

Переводная аттестация в виде тестирования.

**2 год обучения.** Промежуточная аттестация в виде тестирования.

Переводная аттестация – тестирование и сдача нормативов.

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

**4 год обучения.** Промежуточная аттестация – тестирование.

Итоговая аттестация – тестирование, однодневный поход.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	6	2	3	опрос
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	26	6	16	опрос, тестирование, контрольные задания
3.	Основы топографии	10	2	6	опрос, тестирование, контрольные задания

4.	Туристское экскурсионное ориентирование	и	28	4	28	опрос, тестирование, контрольные задания
5.	Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи		12	1	8	опрос, тестирование, контрольные задания
6.	Основы краеведения		16	2	7	опрос, тестирование, контрольные задания
7.	Спортивно- оздоровительный туризм		28	5	28	опрос, тестирование, контрольные задания
8.	Общая спортивно- оздоровительная физическая подготовка		14	1	27	опрос, тестирование, контрольные задания
	<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Введение

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 занимающихся в объединении.

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

Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

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.

Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь товарищам. Любовь к своему туристскому коллективу (группе).

### *Практические занятия*

Знакомство со взрослыми спортсменами-туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью. Знакомство воспитанников с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района проведения летнего зачетного похода. Составление плана подготовки к зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. 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**

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

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.

Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюк-1мк, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, 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.

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 и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

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. 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.

Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4-6 человек (на время).

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.

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***

Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц, метро.

Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

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).

Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы со снаряжением в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего одно-двухдневного походов. Использование группового снаряжения во время туристского похода.

Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний). Ремонт палаток, рюкзаков, тентов и прочего снаряжения.

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 приема пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организации купания, разделки дров.

Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки.

Проверка комплектации палатки перед выходом.

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне в зимнем походе. Установка палатки «Зима», тента для палатки в зимних и летних условиях. Снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

Установка и снятие палаток различного типа звеньями по 4-6 человек.

Туристский однодневный поход. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в зимнем походе. Работа направляющего и замыкающего. Организация привалов.

Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом 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**

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

#### ***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.

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

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**

Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса. Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

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 'МФО-деление 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.

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***

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»),

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

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. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

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**

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 санитаря туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа. Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

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

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой).

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

### ***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 (приема 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.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

Измерение температуры тела, пульса и давления 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.

Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

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**

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 воспитанников.

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

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***

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. Встречи с

ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. Изготовление и развешивание кормушек, скворечников (совместно с родителями, старшеклассниками).

Экскурсии в зимний и весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка птиц.

### **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страхочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантинном», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, 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, подъем 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. 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 (па-рамп). 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***

Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа черт реки (ручьи) вброд различными способами.

Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, 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, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил; переправа 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 само-страховки).

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. Самостоятельное составление занимающимися 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 подъемы; подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой»; 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, канав, водных преград по льду; без лыж - оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Тропление лыжни. Преодоление лавиноопасного участка.

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. Участие в поиске сухостойных хвойных деревьев и заготовка дров для организации костра, оборудование кострища и разведение костра для обогрева и приготовления пищи.

### **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

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

*Походное тестирование и диагностика (проводится осенью).*

Составление психолого-педагогического портрета, занимающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

Проведение психолого-педагогической и функционально-физической диагностики и тестирования с целью сопоставления динамики развития занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года. Беседа о режиме дня и организации самоконтроля за его соблюдением.

*Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)* Проверка ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня и дневника наблюдений физического развития организма.

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

### ***Практические занятия***

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

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Походный маршрут протяженностью 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 старшеклассником (родителей). 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» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Методическое обеспечение программы включает в себя использование следующих методов обучения: (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

В программе использованы приоритетные формы занятий: интегрированные, индивидуальные.

*Формы:*



1. *Коллективная* – обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (самостоятельная подготовка творческих проектов, диспутов, круглых столов).

2. *Групповая* – осуществляется с группой обучающихся, состоящих из трех и более человек, которые имеют общие цели и активно взаимодействуют между собой (проектная, исследовательская деятельность).

3. *Парная* – общение с двумя обучающимися, которые в свою очередь взаимодействуют (организация экскурсий в школьных музеях).

4. *Индивидуальная* - оказание помощи обучающемуся по усвоению сложного материала. Подготовка к защите творческого проекта или исследовательской работы.

Обучение по программе осуществляется в виде теоретических и практических занятий с обучающимися. Занятия проводятся в различных формах: исследование, экскурсии, работа в группах, дискуссии, путешествия, беседы, викторины, встречи с интересными людьми, конкурсы, выставки, походы с осмотром краеведческих объектов.

Программа даёт возможность полнее использовать социально- культурную среду для изучения истории и культуры своего города и края, его замечательных людей, не ограничиваясь образовательным учреждением. В этих целях предусмотрены экскурсии в музеи города, образовательные учреждения. Музейная педагогика занимает достойное место в краеведческой образовательной программе. Занятия юных краеведов также проводятся в лекционной форме с элементами беседы, в игровой форме: викторины, конкурсы, мини - сочинения.

На занятиях проводится демонстрация схем, таблиц, фотозарисовок, видеозарисовок, мультимедийных презентаций, видеофильмов, используется разнообразный раздаточный материал.

Наряду с традиционными формами, в программе используются современные технологии и методики: технология развивающего воспитания и обучения, здоровье сберегающие технологии, игровые технологии, компьютерные технологии, краеведческо-туристические технологии, проектные технологии.

*Педагогические технологии* - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно-модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающая технология, технология-дебаты и др.

Для успешной реализации программы используются следующие формы работы с обучающимися:

- Знакомство с народными традициями и обычаями.
- Встречи с интересными людьми.

- Конкурсы, викторины.
- Тематические выставки.
- Интеллектуально-познавательные игры.
- Исследовательские проекты.
- Инсценировки обрядов.
- Сбор материала и отражение его в экспозициях школьного музея.
- Экскурсии.
- Создание фонотеки, презентаций, видеофильмов.
- Просветительская деятельность.

Структура учебного занятия состоит из следующих этапов:

- название темы с указанием часов, отведенных на ее изучение;
- планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные);
- межпредметные связи и особенности организации пространства (формы работы и ресурсы);
  - этапы изучения темы (на каждом этапе работы определяется цель и прогнозируемый результат, даются практические задания на отработку материала и диагностические задания на проверку его понимания и усвоения);
  - контрольное задание на проверку достижения планируемых результатов.

*Дидактические материалы* – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий, презентации, перфокарты, макеты, журналы, книги, видеоматериал по разделам 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	Лекция, беседа,	Словесный, практический,	Спортивные

	первая доврачебная помощь	викторина, туристские прогулки, игра-соревнование, игра-конкурс	наглядный (фотографии, открытки, фотоальбомы, и т.д.)	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 для педагога

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.

### **Список используемой литературы для учащихся и родителей**

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.

### **Интернет-ресурсы для педагогов:**

1. <http://www.edu.ru>– Федеральный портал «Российское образование»;
2. <http://dopedu.ru>– информационный портал системы дополнительного образования;
3. <http://nsportal.ru/cvrmagdagachi/v-pomoshch-pedagogam-dopolnitelnogo-obrazovaniya>- в помощь педагогам дополнительного образования;
4. <http://www.vipress.ru>- журнал Дополнительное образование;
5. <http://pdo-online.ru> – портал для педагогов дополнительного образования;
6. <http://dop-obrazovanie.com>– сайт о дополнительном образовании.
7. <http://p31.навигатор.дети> – Навигатор дополнительного образования детей Белгородской области.
8. <http://dopedu.ru>– Информационный портал системы дополнительного образования детей.

9. <http://модельный-центр31.РФ>– Белгородский региональный модельный центр дополнительного образования детей.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

### Промежуточная аттестация 4 года обучения

**1. 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.

**2. Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:**

- а) в рюкзаке; б) на веревке; в) на носилках; г) на спине товарища

**3. Как оказать первую помощь при ушибе:**

- а) Наложить холодный компресс, обеспечить органу покой;
- б) Наложить согревающий компресс;
- в) Осторожно растереть травмированный участок, наложить повязку.

**4. Личное снаряжение**

- а) Рюкзак; б) Палатка; в) Страховочная система; г) Спальник, д) Тент

**5. Групповое снаряжение**

- а) Палатка; б) Котелок; в) Веревки; г) Спальник, д) Пенка

**6. Стерильная повязка накладывается чтобы:**

- а) Закрывать рану; б) Предохранить рану от загрязнения;
- в) Воздействия воздушной среды; г) Уменьшить боль

**7. По каким признакам можно ориентироваться в лесу:**

- а) Мох; б) Солнце; в) Дерево; г) Кустарник; д) Муравейник.

**10. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:**

- а) осину б) сосну в) дуб

**11. Компас - это .....**

- а) прибор для определения направления движения
- б) прибор для определения сторон горизонта
- в) прибор для определения магнитного поля Земли

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

- а) запад; б) на север; в) юг.

**14. С какой стороны света нарастает больше мха на деревьях?**

- а) с восточной;
- б) с южной
- в) с северной
- г) с западной

**16. Как называется местность, изображенная условными знаками на листе бумаги?**

- а) – рисунок; б) – карта; в) - узор.

**17. Прибор, который помогает определить стороны света**

- а) спидометр; б) – часы; в) - компас.

**18. При себе необходимо иметь:**

- а) свидетельство о рождении (копию) + страховой медицинский полис;
- б) деньги на дорогу и питание;
- в) смену одежды (для длительного похода);
- г) головной убор,
- д) журналы, карты

**19. Не следует брать с собой:**

- а) дорогую фото-, аудио- и видеоаппаратуру;

- б) золотые украшения, ценные вещи;
- в) большие суммы денег.
- г) рукавицы, перчатки

**20. Наиболее удобной обувью в походе являются:**

- а) туристические ботинки; б) сапоги резиновые; в) сапоги хромовые; г) кроссовки;
- д) полуботинки; е) легкие спортивные тапочки; ж) кеды; з) туфли.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 17-20 баллов;

средний уровень – 11-16 баллов;

низкий уровень – ниже 10 баллов

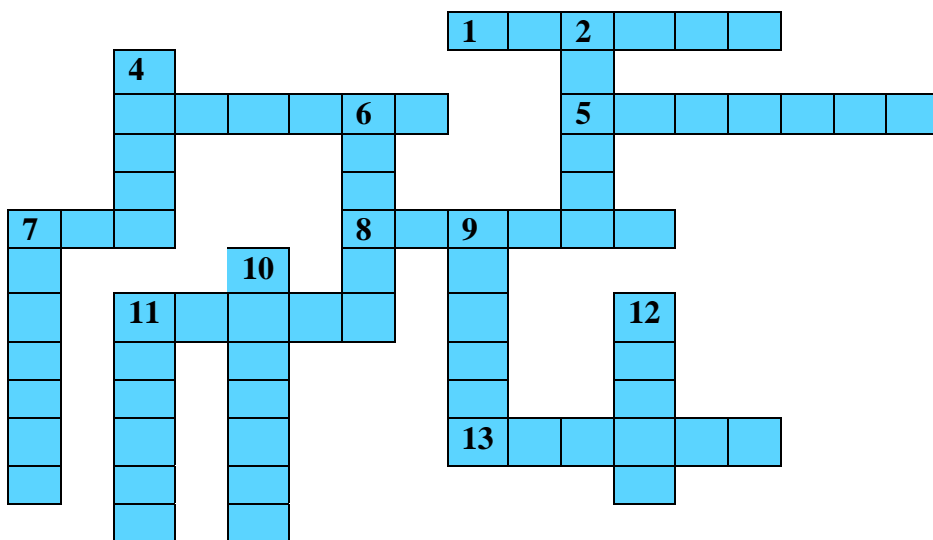
## Итоговая аттестация 4 года обучения

**По горизонтали**

1. У школьника – портфель, а у туриста – ... 3. Дом для туриста 5. Чем подробнее карта, тем он крупнее 7. Самая крупная река Европы 8. Спортсмен-путешественник 11. Сторона света, куда всегда показывает черная или синяя стрелка компаса 13. Город в Белгородской области

**По вертикали**

2. Он необходим туристу для ориентирования 4. Самая необходимая часть группового снаряжения 6. Источник тепла для туриста 7. Что штурмует альпинист 9. Откуда лучше всего брать воду для приготовления пищи 10. Высочайшая в мире вершина 11. Без них костра не разжечь 12. Что совершает турист



**14. Из чего вяжут узлы?**

- проволока, веревка, лента, жгут

**15. С какой стороны расположен муравейник?**

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

**16. Если группа идет вдоль шоссе, то надо?**

а) идти всем вместе, строем по одному .

б) идти плотной группой , взявшись за руки;

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

а) белым, б) красным, в) синим

**18. Где лучше всего развести костер?**

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

**19. 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.

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

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

*(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

### Календарный учебный график 4 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					<b>6</b>	<b><i>Введение (6)</i></b>		
1				лекция	2	Вводное занятие. Техника безопасности. История отечественного туризма.		опрос
2				беседа	2	Правила поведения юных туристов. Тур. прогулка в парк.		опрос
3				беседа	2	Основы безопасности в природной среде.		опрос
					<b>26</b>	<b><i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i></b>		
4				лекция	2	Личное снаряжение и уход за ним. Укладка рюкзака.		опрос, тест
5				беседа	2	Групповое снаряжение.		опрос, тест
6				беседа	2	Использование группового снаряжения во время туристического похода.		опрос, наблюдение
7				беседа	2	Питание в походе		контрольные задания



8				практическое занятие	2	Организация биваков и охрана природы.		контрольные задания
9				практическое занятие	2	Установка палатки		опрос, наблюдение
10				практическое занятие	2	Виды туристических костров		опрос, наблюдение
11				практическое занятие	2	Правила заготовки дров в лесу, их хранение. Основные типы костров.		
12				практическое занятие	2	Обязанности кострового и разведение костра		контрольные задания
13				практическое занятие	2	Палатки и укрытия		контрольные задания
14				практическое занятие	2	Установка палаток в лесу и на опушке.		контрольные задания
15				практическое занятие		Установка палаток в спортивном зале		контрольные задания
16				практическое занятие	2	Установка и снятие палаток различного типа в любых условиях.		контрольные задания
					<b>10</b>	<b><i>Основы топографии</i></b>		
17				лекция	2	Топографическая и спортивная карта		опрос
18				беседа	2	Обозначенный маршрут на карте		контрольные задания

19				беседа		Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе		опрос
20				беседа	2	Условные топографические знаки		опрос
21				практикум	2	Топографический диктант		
					<b>28</b>	<b><i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i></b>		
22				лекция	2	Топографическая съемка, корректировка карты		опрос
23				беседа	2	Ориентирование по компасу и карте.		контрольные задания
24				беседа	2	Чтение карты. Измерение расстояний.		контрольные задания
25				экскурсия	2	Прогулка в городской парк. Движение на местности по карте.		контрольные задания
26				практическое занятие	2	Ориентирование в сложных условиях		контрольные задания
27				практическое занятие	2	Ориентирование по звездному небу, солнцу.		контрольные задания
28				практическое занятие	2	Ориентирование по легенде и по компасу.		контрольные задания
29				практическое занятие	2	Виды соревнований по ориентированию. Правила соревнований. Права и		опрос

						обязанности участников.		
30				практическое занятие	2	Легенды КП		опрос
31				практическое занятие	2	Прохождение маршрута по легенде.		наблюдение
32				практическое занятие	2	Прохождение маркированного маршрута		опрос, наблюдение
33				экскурсия	2	Экскурсионное ориентирование		опрос
34				практическое занятие	2	Поиск объектов по плану микрорайона с использованием карты маршрута движения		контрольные задания
35				практическое занятие	2	Ориентирование по местным приметам		контрольные задания
					<b>16</b>	<b><i>Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи</i></b>		
36				лекция	2	Личная гигиена туриста		опрос
37				практическое занятие	2	Оказание первой доврачебной помощи.		наблюдение
38				практическое занятие	2	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин		контрольные задания
39				практическое занятие	2	Измерение температуры тела, пульса		контрольные задания

40				беседа	2	Медицинская аптечка		опрос
41				беседа	2	Походный травматизм и возможные заболевания		опрос
42				беседа		Изучение и применение лекарственных растений в походе		опрос
43				практическое занятие	2	Способы транспортировки пострадавшего		контрольные задания
					<b>16</b>	<b>Основы краеведения</b>		
44				лекция	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.		опрос
45				презентация	2	Земляки.		опрос
46				беседа	2	Народные промыслы		тест
47				беседа	2	Культурное наследие.		тест
48				беседа	2	Природное наследие. Памятники природы родного края.		тест
49				беседа	2	Лекарственные растения		опрос
50				практическое занятие	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		наблюдение
51				экскурсия	2	Экскурсия по памятным местам города.		

					28	<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>		
52				лекция	2	Пешеходный туризм.		опрос
53				практическое занятие	2	Переправа через условное болото с наведением кладей		контрольные упражнения и задания
54				практическое занятие	2	Переправа через условное болото по кочкам		контрольные упражнения и задания
55				практическое занятие	2	Переправа через канавы, завалы		контрольные упражнения и задания
56				практическое занятие	2	Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника»		контрольные упражнения и задания
57				практическое занятие	2	Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил		контрольные упражнения и задания
58				практическое занятие	2	Полоса препятствий пешеходного туризма		контрольные упражнения и задания
59				практическое занятие	2	Технические основы преодоления препятствий		контрольные упражнения и задания

60				практическое занятие	2	Тактика движения и техника преодоления препятствий		контрольные упражнения и задания
61				практическое занятие	2	Личное прохождение полосы препятствий		контрольные упражнения и задания
62				практическое занятие	2	Лично- командное прохождение полосы препятствий		контрольные упражнения и задания
63				практическое занятие	2	Командное прохождение полосы препятствий		контрольные упражнения и задания
64				практическое занятие	2	Работа в связках		контрольные упражнения и задания
65				экскурсия	2	Пешеходная прогулка в городской парк.		
					<b>14</b>	<b><i>Общая спортивно-оздоровительная подготовка</i></b>		
66				презентация	2	Комплекс утренней физической зарядки		опрос
67				практическое занятие	2	Обучение основам техники бега		контрольные упражнения и задания
68				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения		контрольные упражнения и задания

69				практическое занятие	2	Гигиена при занятиях физическими упражнениями		контрольные упражнения и задания
70				практическое занятие	2	Спортивные игры		контрольные упражнения и задания
71				практическое занятие	2	Народные и спортивные игры		контрольные упражнения и задания
72				тестирование	2	Итоговая аттестация		
<b>ИТОГО</b>					<b>144</b>			
					<b>ч.</b>			