

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»
ГОРОДА ГУБКИНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1
«02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «Станция
юных туристов»
Т.А. Коломыцева
от «02» сентября 2024г.



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

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 4 года

Авторы-составители:
Зудова А.А.,
Грибоедова Л.И.,
Фролова Г.Б.,
педагоги дополнительного
образования

Губкин 2024

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

Авторы-составители программы: Зудова А.А., Грибоедова Л.И., Фролова Г.Б., педагоги дополнительного образования.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета «31» мая 2021 г., протокол № 4

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета «01» сентября 2022 г., протокол № 1

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

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета «02» сентября 2024 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
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
2 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
3 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
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; 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.

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 экскурсий;

-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 ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	6	2	4	
2	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	26	9	17	Опрос, наблюдение
3	Азбука топографии	16	6	10	Опрос, тест
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	30	13	17	Опрос, тестирование
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	20	8	12	Наблюдение, опрос
6	Основы краеведения	16	6	10	Опрос, тест
7	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	22	1	21	Опрос, тестирование
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	8	2	6	Опрос, контрольные испытания
	Итого	144	32	112	
	Зачетный летний поход—вне сетки часов				

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение

Теория:

Знакомство с учащимися объединения..Организационные вопросы.. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Практика:

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

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

Теория:

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила

поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

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

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

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним'. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

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

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

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практика:

Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Владение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

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

3. Азбука топографии

Теория:

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

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

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

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

Практика:

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

Рисовка плана класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

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

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

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Теория:

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

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

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

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

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

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

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

Практика:

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

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы.

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

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

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

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Теория:

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

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

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

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

Практика:

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

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

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

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

6. Основы краеведения

Теория:

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

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

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

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

Практика:

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

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

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

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

Теория:

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения);

организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

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

Практика:

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

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

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Теория:

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

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

Выявление психолого-педагогического портрета окружения учащихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

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

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма учащихся

Практика:

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

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

Спортивные (в том числе народные) игры.

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

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	6	4	2	опрос
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	22	8	14	Опрос, наблюдение
3.	Основы топографии	12	2	10	Опрос, тест
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	22	8	14	Опрос, тестирование
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	12	3	9	Наблюдение, опрос
6.	Основы краеведения	18	4	14	Опрос, тест

7.	Спортивно-оздоровительный туризм	30	5	25	Опрос, тестирование
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	22	1	21	Опрос, контрольные испытания
	Итого	144	35	109	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение

Теория:

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

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

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

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям

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

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

Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу.

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

Практика:

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

Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания занимающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира.

Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Теория:

Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы - основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований и требования к нему.

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

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

Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

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

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины). Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

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

Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного

мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

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

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

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

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

Практика:

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

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

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

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

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

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

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

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

Туристская лыжная прогулка по парку (лесу).

3. Основы топографии

Теория:

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

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах'. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтали. Рельеф и его изображение на картах.

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

Практические занятия

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

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближайшему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно - досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

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

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

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

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

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

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

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

Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

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

Практика:

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

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

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

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

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

ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5-6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в микрорайоне школы или в парке.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек в парке (в сопровождении старшеклассников). Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спортивной карты).

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

Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5-6 человек в сопровождении старшеклассников.

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

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении школы, микрорайона (населенного пункта) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (населенному пункту) под руководством педагога (старших школьников). Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Теория:

Соблюдение правил «Чистота - залог здоровья» и «В здоровом теле - здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших

наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитары туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

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

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

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

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

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

Работа санитары группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитары группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитары туристской группы.

Работа санитары группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитары группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитары туристской группы.

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

Практика:

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитары в туристской группе. Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок. Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему. Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

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

6. Основы краеведения

Теория:

Ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. Генеалогическое древо. Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор.

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр. Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

Практика:

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

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

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Теория:

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

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики

прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

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

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

Практика:

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

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

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки. Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

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

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения

зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Теория:

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

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

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

Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

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

Практика:

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). 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. Спортивные (в том числе народные) игры. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5-6 км с использованием легенды и карты местности или спортивные карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на

костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе», общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

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 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

Теория:

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, сильное 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.

Практика:

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

Теория:

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. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зим-

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).

Практика:

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 рюкзачков 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

Теория:

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

Практика:

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

Теория:

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).

Практика:

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 старшекласника) с соблюдением правил перехода улиц.

5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи

Теория:

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.

Практика:

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

Теория:

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.

Практика:

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

Теория:

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.

Практика:

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

Теория:

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

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 занимающихся, 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.

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.

Практика:

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 «серпантин», 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.

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 и экскурсионное ориентирование	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
	Итого:	144	22	122	

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: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальник, 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 однодневного 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 немасштабные. 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 санитаря 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. Ин-

тересные 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 (состязательной) 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 (состязательной) 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 старшекласником (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, здоровьесберегающие 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 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,

Воспитательный компонент программы

Воспитательный процесс осуществляется при реализации программы в условиях организации детского коллектива в рамках учебных занятий. Одним из важных воспитательных компонентов программы являются упражнения, в ходе которых дети учатся решать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение, следовать социальным нормам и правилам. Выполнение разнообразных упражнений позволяет сохранить психическое здоровье детей, расширить их эмоциональный опыт, научить строить конструктивные отношения с другими людьми и позитивно относиться к себе.

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 1 год обучения

1. В каком году образован город Губкин?

а) 1954 г; б) 1939 г; в) 1958.

2. Какое предприятие нашей области занесено в книгу рекордов Гиннеса?

а) ОЭМК; б) ЛГОК; в) Белэнергомаш.

3. Какая река протекает на территории Губкинского городского округа?

а) Ворскла; б) Северский Донец; в) Осколец.

4. Назовите основные цвета флага Белгородской области:

а) белый зелёный, красный, чёрный;

б) белый, синий, красный, чёрный;

в) белый, синий, красный.

5. Чем славен город Белгород?

а) город первого салюта;

б) город долгожителей России;

в) город первой Конной Армии.

6. Самое удобное движение группы в походе?

а) цепочкой - в колонку по одному;

б) по парам,

в) идти как угодно.

7. Если группа идет вдоль шоссе, то надо?

а) идти всем вместе, строем по ОДНОМУ.

б) идти плотной группой, взявшись за руки;

8. Твои действия при подходе к болоту!

а) пойду через него напрямик;

б) обойду стороной;

в) буду искать тропу через него.

9. 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.

10. Что такое горизонт?

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

б) определенный круг знаний, умений идей.

11. Из чего вяжут узлы?

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

12. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

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

б) наличие дров, воды, безопасное место

13. Какую породу деревьев лучше использовать для костра?

а) осина; б) сосна; в) дуб.

14. Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.

- шалаш, звездный, туристический.

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

-«Лес на Ворскле»;

-«Стенки Изгорья»;

- «Ямская степь».

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 13-15 баллов;

средний уровень – 8-12 баллов;

низкий уровень – ниже 7 баллов

Переводная аттестация 1 года обучения

1. Как пешеходу перейти дорогу?

- а) ждать, пока проедут все машины;
- б) в любом месте дороги перебежать на другую сторону;
- в) Если вы заблудились в лесу

2. Что такое бивак?

- а) остановка; б) туристская стоянка; в) привал; г) туристский лагерь

3. Что является личным снаряжением туриста?

- а) рюкзак; б) платье; в) куртка; г) спортивный костюм.

4. Что находится у туриста в рюкзаке?

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

5. Кухонное снаряжение – это:

- а) котелки; б) вазы; в) ножи.

6. Костровое снаряжение это:

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

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Что из ниже перечисленного является признаком экскурсии?

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

11. Что такое горизонт?

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

12. Назовите основные цвета флага Белгородской области:

- а) белый зелёный, красный, чёрный;
- б) белый, синий, красный, чёрный;
- в) белый, синий, красный.

13. Чем славен город Белгород?

- а) город первого салюта;
- б) город долгожителей России;
- в) город первой Конной Армии.

14. Подчеркните заповедные места Белгородской области;

- а) Беловежская Пуща;
- б) Лысые горы;
- в) Ямская степь;

15. На территории Белгородской области сосредоточено более 40% Российских запасов...

- а) золота; б) железной руды; в) мела.

16. В каком году образован город Губкин?

- а) 1954 г; б) 1939 г; в) 1958.

17. Какое предприятие нашей области занесено в книгу рекордов Гиннеса?

- а) ОЭМК; б) ЛГОК; в) Белэнергомаш.

18. Какая река протекает на территории Губкинского городского округа?

- а) Ворскла; б) Северский Донец; в) Осколец.

19. С каким районом граничит Губкинский городской округ?

- а) Шебекинский; б) Чернянский; в) Старооскольский.

20. Приступая к работе над обзорной экскурсией, следует вначале:

- А) изучить композицию; б) продумать общий план экскурсии; в) продумать зрительный ряд и маршрут экскурсии.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 17-20 баллов;

средний уровень – 11-16 баллов;

низкий уровень – ниже 10 баллов

Промежуточная аттестация 2 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;
- а) 1954 г; б) 1939 г; в) 1958.

8. Какое предприятие нашей области занесено в книгу рекордов Гиннеса?

- а) ОЭМК; б) ЛГОК; в) Белэнергомаш.

9. Какая река протекает на территории Губкинского городского округа?

- а) Ворскла; б) Северский Донец; в) Осколец.

10. Назовите основные цвета флага Белгородской области:

- а) белый, зелёный, красный, чёрный;
- б) белый, синий, красный, чёрный;
- в) белый, синий, красный.

11. Чем славен город Белгород?

- а) город первого салюта;
- б) город долгожителей России;
- в) город первой Конной Армии.

12. Самое удобное движение группы в походе?

- а) цепочкой - в колонку по одному;
- б) по парам;
- в) идти как угодно.

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

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

14. Первая помощь при обработке ран в походе?

- а) обработать проточной водой,
- б) обработать спиртом;
- в) обработать раствором марганцовки или йодом.

15. Из чего вяжут узлы?

-проволока, веревка, лента, жгут

16. С какой стороны расположен муравейник?

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

17. К какой группе узлов относится узел восьмёрка?

- узлы для крепления веревки к опоре - проводники

- узлы для связывания веревок разного диаметра

18. Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.

- шалаш, звездный, туристский.

19. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды

- наличие дров, воды, безопасное место

20. На территории Белгородской области сосредоточено более 40% Российских запасов...

а) золота;

б) железной руды;

в) мела.

(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 2 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. К какой группе узлов относится узел восьмёрка?

- узлы для крепления веревки к опоре - проводники

- узлы для связывания веревок разного диаметра

8. Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.

- шалаш, звездный, туристский.

9. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды

- наличие дров, воды, безопасное место

10. Какую породу деревьев лучше использовать для костра?

а) осина; б) сосна; в) дуб.

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

а) фонарь; б) топор; в) компас.

12. 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

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

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

б) ввечером- 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.

14. Самое удобное движение группы в походе?

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

15. Если группа идет вдоль шоссе, то надо?

а) идти всем вместе, строем по одному.

б) идти плотной группой, взявшись за руки;

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

а) белым, б) красным, в) синим

17. Где лучше всего развести костер?

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

18. 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.

19. Твои действия при подходе к болоту!

а) пойду через него напрямик;

б) обойду стороной;

в) буду искать тропу через него.

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

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 сходится 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, строим 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) ввечером- 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

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

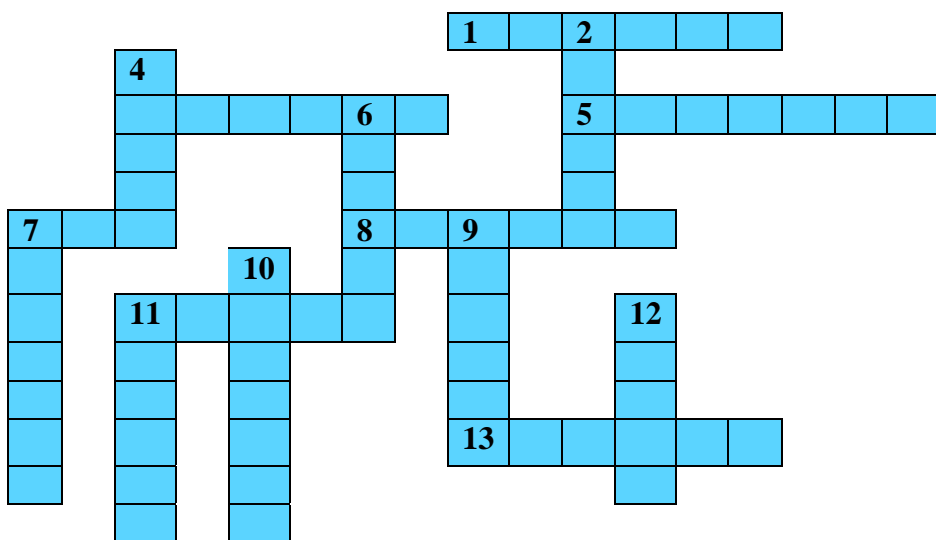
Итоговая аттестация 4 года обучения

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, строим 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 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					6	Введение		
1				лекция	2	Вводное занятие. Цели и задачи работы краеведческого объединения на учебный год. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся.		опрос, наблюдение
2				беседа	1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях, экскурсиях, походах.		тестирование, опрос, контрольные задания
				творческая мастерская	1	Основы краеведения. Понятие «краеведение». Школьное краеведение.		
3				творческая мастерская	2	Основы краеведения. Цели, задачи, особенности школьного краеведения. Объект краеведения. Прогулка в парк.		тестирование, опрос, контрольные задания
					20	Туристско-бытовые навыки юного туриста		
4				беседа	1	Основы безопасности в природной среде.		тестирование, опрос
				творческая мастерская	1	Конкурс рисунков по технике безопасности в природной среде.		
5				беседа	1	Основы безопасности дома и в школе.		тестирование, опрос, контрольные задания
				творческая мастерская	1	Конкурс рисунков по технике безопасности дома и в школе.		
6				практическое занятие	2	Личное снаряжение и уход за ним.		опрос

7				практическое занятие	2	Групповое снаряжение и уход за ним.		тестирование, опрос, контрольные задания
8				практическое занятие	2	Бивак на туристской прогулке.		опрос, контрольные задания
9				экскурсия	2	Организация привала во время прогулки. Пешеходная туристская прогулка в сквер.		тестирование, опрос
10				практическое занятие	2	Установка палатки для отдыха.		тестирование, опрос
11				экскурсия	2	Ритм и темп движения во время прогулки, Экскурсия в сквер.		тестирование, опрос
12				лекция	2	Техника безопасности при переходе улиц, дорог		тестирование, практика, контрольные задания
13				экскурсия	2	Охрана природы во время экскурсии и на прогулке.		наблюдение, практика
					24	Основы топографии		
14				экскурсия	2	Туристская прогулка в лес.		наблюдение, контрольные задания
15				экскурсия	2	Туристская прогулка в сквер.		наблюдения, задания
16				беседа	2	Подготовка к туристскому походу.		тестирование, опрос, наблюдения
17				творческая мастерская	2	Мой дом., Конкурс рисунков о доме.		Опрос, наблюдения.
18				беседа	2	Моя школа, школьный двор.		тестирование, опрос, наблюдение
19				творческая мастерская	2	Рисунок и простейший план местности.		тестирование, опрос

20				лекция	2	Простейшие условней знаки.		опрос, наблюдение
21				практикум	2	Виды условных знаков.		тестирование, опрос, наблюдение
22				творческая мастерская	2	Определение топографических знаков на карте.		тестирование, опрос, наблюдение
23				творческая мастерская	2	Способы изображения на схемах и планах условных знаков		тестирование, опрос, наблюдение
24				практическое занятие	2	Ориентирование по карте в школьном дворе.		тестирование, опрос
25				беседа	2	Горизонт. Линия горизонта.		тестирование, опрос, наблюдение
					16	Туристское экскурсионное ориентирование		
26				лекция	2	Виды туристского ориентирования и их особенности.		тестирование, опрос, наблюдение
27				практическое занятие	2	Ориентирования по сторонам горизонта.		тестирование, опрос, наблюдения
28				практическое занятие	2	Ориентирования на местности.		тестирование, опрос, наблюдение
29				практическое занятие	2	Ориентирования по описанию.		тестирование, опрос, наблюдения
30				практическое занятие	2	Компас. Работа с компасом.		тестирование, опрос, наблюдение
31				практическое занятие	2	Обозначенный маршрут на схеме.		опрос ,тестирование
32				практическое занятие	2	Экскурсионное ориентирование		тестирование, опрос наблюдение
33				практическое занятие	2	Чтение легенды, движение по легенде.		тестирование, опрос, наблюдение
					18	Основы краеведения		
34				лекция	2	Экскурсионные объекты и нанесение их на карту		тестирование, опрос, наблюдение

35				беседа	2	Основные правила, технические приемы и условия соревнований		тестирование, опрос
36				практическое занятие	2	Обозначенный маршрут на схеме		тестирование, опрос
37				практическое занятие	2	Действия в случае потери ориентировки		тестирование, опрос, наблюдение
38				экскурсия	2	Экскурсионные объекты и нанесение их на карту.		тестирование, опрос
39				соревнования	2	Соревнования по спортивному ориентированию в школьном дворе.		тестирование, опрос, наблюдение
40				беседа	2	Личная гигиена юного туриста		тестирование, опрос, наблюдение
41				беседа	2	Изучение и применение лекарственных растений в походе		тестирование, опрос, наблюдение
42				лекция	2	Походный травматизм и возможные заболевания		тестирование, опрос
					12	Личная гигиена и оказание первой помощи		
43				лекция	2	Оказание первой медицинской помощи		тестирование, опрос, наблюдение
44				практическое занятие	2	Наложение простейших повязок		опрос
45				практическое занятие	2	Обработка ран и ссадин		тестирование, опрос, наблюдение
46				практическое занятие	2	Наложение жгута, остановка кровотечения		.наблюдения, опрос
47				практическое занятие	2	Индивидуальная медицинская аптечка		наблюдение, опрос
48				практическое занятие	2	Групповая медицинская аптечка		тестирование, опрос
49				практическое занятие	2	Способы транспортировки пострадавшего		Наблюдения, опрос

					30	Спортивно-оздоровительный туризм		
50				лекция	2	Родословие		тестирование, опрос
51				беседа	2	Моя школа		тестирование, опрос
52				беседа	2	Родной край, его природные особенности, история известных земляков		тестирование, опрос, наблюдение
53				беседа	2	Природа моего края		тестирование, опрос, наблюдение
54				практическое занятие	2	Растения нашей местности		тестирование, опрос, наблюдения
55				практическое занятие	2	Животные нашей местности		тестирование, опрос
56				беседа	2	Правила поведения на природе		тестирование, опрос
57				практическое занятие	2	Наблюдения за природными явлениями.		тестирование, опрос
58				экскурсия	2	Пешеходный туризм.		тестирование, опрос
59				практическое занятие	2	Полоса препятствий пешеходного туризма.		Наблюдения, опрос
60				практическое занятие	2	Преодоление препятствие «Бревно»		тестирование, опрос
61				практическое занятие	2	Преодоление препятствие «Маятник»		тестирование, опрос
62				практическое занятие	2	Преодоление препятствие «Мышеловка»		наблюдение, опрос
63				практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма в условиях спортивного зала		тестирование, опрос
					16	Общая спортивно-оздоровительная и физическая подготовка		

64				лекция	2	Переправа через условное болото по кочкам		тестирование, опрос
65				практическое занятие	2	Вязка узлов. «Прямой узел», «Двойной проводник»		тестирование, опрос
66				практическое занятие	2	«Шкотовидный», «Восьмерка проводник».		тестирование, опрос
67				практическое занятие	2	«Австрийский проводник», «Брам-шкотовый».		тестирование, опрос
68				практическое занятие	2	Соревнования по преодолению искусственных препятствий		тестирование, опрос
69				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка и оздоровление организма		тестирование, опрос
70				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения		опрос
71				практическое занятие	2	Спортивные игры		тестирование, опрос, наблюдение
72				контрольная работа	2	Переводная аттестация		тестирование, опрос
					144ч			

**Календарный учебный график
2 года обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						<i>Введение(6)</i>		
1				лекция	2	Правила поведения юных туристов. Техника безопасности на занятиях, на экскурсиях,		опрос

						походах.		
2				беседа	2	Познавательная роль туризма		тестирование, опрос
3				беседа	2	Основы безопасности в природной среде, дома и в школе. Тестирование.		тестирование, опрос
					22	<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>		
4				опрос	2	Личное снаряжение и уход за ним		опрос
5				беседа	2	Питьевой режим на туристской прогулке		тестирование, опрос, наблюдение
6				практическое занятие	2	Групповое снаряжение и уход за ним		тестирование, опрос, наблюдение
7				практическое занятие	2	Упаковка группового снаряжения до выхода на маршрут		тестирование, опрос, наблюдение
8				практическое занятие	2	Индивидуальный и групповой ремонтный набор		тестирование, опрос, наблюдение
9				практическое занятие	2	Охрана природы при организации биваков		тестирование, опрос, наблюдение
10				практическое занятие	2	Установка палатки в условиях спортивного зала		тестирование, опрос, наблюдение
11				практическое занятие	2	Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении костров		тестирование, опрос, наблюдение
12				практическое занятие	2	Туристическая группа в походном строю		тестирование, опрос, наблюдение
13				практическое занятие	2	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение		тестирование, опрос, наблюдение
14				экскурсия	2	Ритм и темп движения во время прогулки. Экскурсия в сквер.		тестирование, опрос, наблюдение
					12	<i>Основы топографии</i>		
15				опрос	2	Составление плана-схемы микрорайона школы		опрос
16				беседа	2	План местности. Топографическая карта.		тестирование, опрос, наблюдение
17					2	Масштабы планов местности и карт		тестирование, опрос, наблюдение

18				практическое занятие	2	Условные топографические знаки		тестирование, опрос, наблюдение
19				практическое занятие	2	«Легенда» Чтение легенды		тестирование, опрос, наблюдение
20				практическое занятие	2	Топографический диктант		диктант
					22	<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>		
21				лекция	2	Компас и его устройство		опрос
22				беседа	2	Ориентирование по компасу		тестирование, опрос, наблюдение
23				практическое занятие	2	Определение направлений С,З,Ю,В на КП		тестирование, опрос, наблюдение
24				практическое занятие	2	Определение направления С.З.Ю.В на КП на удаленные предметы во время прогулки		тестирование, опрос, наблюдение
25				практическое занятие	2	Ориентирование по плану. Чтение плана местности. Ориентирование по сторонам горизонта.		тестирование, опрос, наблюдение
26				практическое занятие	2	Движение по плану		тестирование, опрос, наблюдение
27				практическое занятие	2	Ориентирование по легенде, по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира		тестирование, опрос, наблюдение
28				практическое занятие	2	Виды туристского ориентирования		тестирование, опрос, наблюдение
29				практическое занятие	2	Экскурсионное ориентирование		тестирование, опрос, наблюдение
30				практическое занятие	2	Нанесение объектов на план маршрута движения		тестирование, опрос, наблюдение
31				беседа	2	Ориентирование по звездному небу, солнцу		опрос
					12	<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>		
32				лекция	2	Личная гигиена туриста		опрос
33				беседа	2	Походный травматизм и возможные заболевания		тестирование, опрос,
34				беседа	2	Обработка ран, ссадин, наложение повязок		тестирование, опрос,

								наблюдение
35				практическое занятие	2	Индивидуальная медицинская аптечка		тестирование, опрос, наблюдение
36				практическое занятие	2	Групповая медицинская аптечка		тестирование, опрос, наблюдение
37				практическое занятие	2	Оказания первой медицинской помощи		опрос, наблюдение
					18	Основы краеведения		
38				лекция	2	Родословие. Генеалогическое древо		творческое задание
39				беседа	2	Моя школа. Конкурс рисунков о школе		творческое задание
40				практическое занятие	2	Мой класс. Сочинение на тему: «Мой класс»		творческое задание
41				творческая мастерская	2	Мои учителя. Конкурс рисунков		творческое задание
42				беседа	2	Погода, климат нашей местности.		опрос, наблюдение
43				беседа	2	Времена года, сезонные изменения в природе		опрос, наблюдение
44				беседа	2	Растения и животные нашей местности		опрос, наблюдение
45				беседа	2	Значения наблюдений за погодой		опрос, наблюдение
46				практическое занятие	2	Правила поведения на природе и наблюдения за ней		опрос, наблюдение
					30	Спортивно-оздоровительный туризм		
47				лекция	2	Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом		опрос
48				беседа	2	Передвижения на лыжах по лыжне до 600м.		контрольные упражнения
49				беседа	2	Движение боковыми и приставными шагами		контрольные упражнения
50				практическое занятие	2	Передвижения по глубокому снегу.		опрос, наблюдение
51				практическое занятие	2	Пешеходный туризм. Порядок движения по дорогам		опрос, наблюдение

52				практическое занятие	2	Способы преодоления простейших препятствий		опрос, наблюдение
53				практическое занятие	2	Движения группы в лесу по равнинной местности		опрос, наблюдение
54				практическое занятие	2	Техника вязки узлов		контрольные упражнения
55				практическое занятие	2	Техника преодоления крутых склонов		контрольные упражнения
56				практическое занятие	2	Переправа через условное болото по кочкам		контрольные упражнения
57				практическое занятие	2	Полоса препятствий пешеходного туризма		контрольные упражнения
58				практическое занятие	2	Личное прохождение дистанции полосы препятствий		контрольные упражнения
59				практическое занятие	2	Командное прохождение полосы препятствий		контрольные упражнения
60				практическое занятие	2	Соревнование по преодолению полосы препятствий		контрольные упражнения
61				практическое занятие	2	Преодоления простых водных преград		контрольные упражнения
					22	<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>		
62				лекция	2	Общая физическая подготовка и оздоровление организма		опрос
63				практическое занятие	2	Освоение основ техники бега		контрольные упражнения
64				практическое занятие	2	Прыжки в длину и высоту		контрольные упражнения
65				практическое занятие	2	Упражнение на развитие быстроты		контрольные упражнения

66				практическое занятие	2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		контрольные упражнения
67				практическое занятие	2	Упражнение на развитие выносливости		контрольные упражнения
68				практическое занятие	2	Упражнение на развитие гибкости		контрольные упражнения
69				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения		контрольные упражнения
70				игра	2	Спортивные подвижные игры		контрольные упражнения
71				практическое занятие	2	Народные игры Белгородской области		контрольные упражнения
72				тестирование	2	Переводная аттестация		
					144 ч.			

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	2	Чтение карты. Измерение расстояний.		тестирование,

				занятие				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	2	Ориентирование по звездному небу, солнцу.		опрос

				занятие.				
					18	Основы краеведения		
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 занятие	2	Значение наблюдений за погодой		тестирование, опрос, наблюдение
43				Беседа	2	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов,		опрос
					28	Спортивно-оздоровительный туризм		
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	2	Передвижение по глубокому снегу.		тестирование, опрос

				занятие				
					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 занятие	2	Походный травматизм и возможные заболевания, Правила дорожного движения		опрос
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.			

Календарный учебный график 4 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					6	<i>Введение (6)</i>		
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
					26	<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>		
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
					10	<i>Основы топографии</i>		
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		
					28	<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>		
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 обязанности участников.		опрос
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
					16	<i>Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи</i>		

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
					16	<i>Основы краеведения</i>		
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	<i>Спортивно-оздоровительный туризм</i>		
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.		
					14	Общая спортивно-оздоровительная подготовка		
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		
ИТОГО					144 ч.			

