

Подписано
цифровой
подписью:

Александр Ананьин

Дата:

2022.11.07

10:04:17 +03'00'

**Комитет по образованию администрации города Мурманска
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Мурманска
Центр детского и юношеского туризма**

Принята на методическом совете
МБУ ДО г. Мурманска ЦДЮТ
Протокол № 1 от «31» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
г. Мурманска ЦДЮТ

_____ А. А. Ананьин
«31» мая 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Оздоровительно-познавательный туризм»

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Составитель: Крюкова С. И.,

педагог доп. образования

МБУ ДО г. Мурманска ЦДЮТ

Мурманск
2022

Содержание

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| Учебно-тематический план 1 года обучения..... | 8 |
| Содержание программы 1 года обучения | 10 |
| Учебно-тематический план 2 обучения | 29 |
| Содержание программы 2 года обучения | 31 |
| Методическое обеспечение программы | 41 |
| Список использованной литературы | 45 |
| Приложение. Календарно-тематический план. | 50 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительно-познавательный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность. Составлена в соответствии с ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Программа адаптирована на основе программы 2003 года Смирнова Д.В. «Оздоровительно-познавательный туризм». Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О. И. Мотков) с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка и предполагает активное участие в туристско-краеведческой, оздоровительно-познавательной и творческой деятельности учащихся и их родителей.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании РФ» № 273 от 29.12.2012 г;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации № 729-р от 24 апреля 2015 года «Концепция развития дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 9 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
6. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность программы.

Туристско-краеведческая работа — важный способ передачи накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и физического развития детей и подростков.

Данная программа предоставляет возможность оптимального сочетания интеллектуальной и физической нагрузки для гармонического и всестороннего развития личности. Программа дополнительного образования детей «Оздоровительно-познавательный туризм» предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. В жизни большинство людей поступают так, как они были научены. В современном мире часто возникают ситуации, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от наличия умений и навыков выживания: своевременных и грамотных действий.

Педагогическая целесообразность.

Возможность познания культурного и духовного наследия города, области, России. Наличие условий для формирования приверженности к здоровому образу жизни. Наличие спектра средств национального и патриотического воспитания детей и подростков. Вариативность активного оздоровительного досуга. Возможность формирования комплекса ЗУН и компетентностей, прогнозирования перечня личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Отличительная особенность программы в форме организации содержания. Содержание программы построено концентрически в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду. «Образовательные маршруты» проходят через разные образовательные области: словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы.

Педагогическая основа программы:

- 1) личностно-ориентированный подход,
- 2) системно-деятельностный (компетентностный + когнитивный) подход,
- 3) педагогика сотрудничества.

Целью общеобразовательной общеразвивающей программы является укрепление здоровья обучающихся, развитие устойчивого интереса к туризму, краеведению, формирование экологического мировоззрения через приобщение к оздоровительно-познавательному туризму.

Основные задачи программы.

Обучающие:

- 1) научить безопасному поведению в природе и бережное отношение к ней;
- 2) дать знания об истории туризма;
- 3) сформировать туристско-бытовые навыки;
- 4) научить основам медицинских знаний;
- 5) научить основам топографии, туристскому и экскурсионному ориентированию;
- 6) дать знания по краеведению и экологии.

Развивающие:

- 1) развивать физические качества и двигательные функции;
- 2) развивать память, внимание, логическое мышление, коммуникативные и творческие способности;
- 3) развивать командные качества.

Воспитательные:

- 1) воспитывать волевые, морально-этические и нравственные качества личности;
- 2) воспитание самообладания и силы воли;
- 3) воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Программа рассчитана на **2 года** обучения. Время, отведенное на обучение, составляет **216 часов** в год. На первом году обучения занятия проводятся **3 раза** в неделю по **2 академических часа**. На втором году обучения занятия проводятся **2 раза** в неделю по **3 академических часа**. Продолжительность практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий, соревнований в своем населенном пункте составляет **4 часа** в течение одного дня похода. Загородных экскурсий, полевых лагерей, экспедиций составляет **8 часов** в течение одного дня. В каникулярное время педагог может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде. Возраст обучающихся – **10-13 лет (4-6 классы)**.

Уровень программы – базовый

Форма обучения – очная.

Общий объем программы – 432 часа:

1 год обучения – 216 часов,

2 год обучения – 216 часов,

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Форма занятий – групповая, разновозрастной состав.

Режим занятий:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа;

Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерыв между академическими часами составляет 10 минут.

Практические занятия на местности до 8 час.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 - 20 человек;

2 год обучения – 12 - 20 человек;

Основные формы работы.

- 1) тренировки, практические занятия на местности;
- 2) организация экскурсий, походов, экспедиций;
- 3) изучение и описание природных объектов, памятных мест родного края;
- 4) беседы, игры, конкурсы.

1. Предметные результаты – компетентность в сфере предметной области.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения.

Знания:

- понятие оздоровительной роли туризма, правила поведения туристов в природе, требования и правила личной гигиены, перечень личного снаряжения туриста; перечень снаряжения для пешеходного туризма, влияние ОФП на оздоровление организма туриста;
- понятие о плане, карте, топографических элементах местности; понятие и виды ориентирования, предметы оборудования КП;
- понятие о здоровье человека, признаки и порядок оказания первой доврачебной помощи при отравлении; способы восстановления работоспособности организма;
- флору и фауну Мурманской области, опасных животных и ядовитые растения Мурманской области.

Умения:

- соблюдать поведения туристов в природной среде, соблюдать требования личной гигиены в походе, укладывать рюкзак, готовить личное снаряжение к походу;
- выполнять простейшие задания по составлению и чтению плана местности, ориентироваться в пространстве с использованием легенды;
- составить рассказ о своей семье;
- преодолевать простейшие естественные препятствия со снаряжением и без него, передвигаться по слабопересечённой и равнинной местности;
- выполнять комплекс специальных физических упражнений;

- подготовить рассказ о герое-земляке;
- принимать участие в соревнованиях по туризму и ориентированию на уровне объединения;
- принять участие в летнем зачетном походе.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения.

Знания:

- понятие познавательной роли туризма, правила движения туристской группы, понятие о питьевом и солевом режиме в походе, требования к питанию туристской группы, особенности пешеходного туризма в разное время года, упражнения на развитие общей и специальной выносливости для туристов;
- понятие о топографической карте, условные топографические знаки, понятие «Ориентирование по легенде», понятие о карточке участника соревнований по спортивному ориентированию, способы отметки на КП;
- назначение и комплектация медицинской аптечки, признаки термических поражений (ожогов, обморожений), порядок оказания первой медицинской помощи при термических поражениях, способы транспортировки пострадавшего;
- понятие о красоте окружающего края;
- виды туристских узлов, их назначение и применение;
- основная информация о Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов, Мурманск в годы войны.

Умения:

- выполнять различные роли в туристской группе, выполнять требования питьевого и солевого режима в походе, составлять меню туристского похода с помощью педагога; владеть навыками движения по песчаным склонам и лесным массивам, преодолевать препятствия с использованием снаряжения;
- читать рельеф и понимать топографические знаки по простым топографическим картам, рисовать топографические знаки, ориентироваться на местности с помощью сторон горизонта, отслеживать и измерять пройденное состояние, выполнять отметки на КП различными способами, самостоятельно выполнять задания экскурсионного ориентирования по легенде;
- при необходимости принимать участие в транспортировке пострадавшего;
- принимать участие в общественно – полезных акциях по охране природной среды, соблюдать требования экологичного поведения в природе, выполнять краеведческие наблюдения в природной среде;

- вязать и практически использовать туристские узлы;
- выполнять специальные физические упражнения, соблюдать гигиенические требования при их выполнении;
- участвовать в зачетном походе, подготовить фотоотчет о походе.

2. Метапредметные результаты – компетентность в сфере познавательной и

информационно-коммуникативной деятельности.

1-ый год обучения.

Регулятивные универсальные учебные действия:

1. умение ставить цель и планировать деятельность;
2. умение восстанавливать работоспособность;
3. умения самоанализа.

Познавательные универсальные учебные действия:

1. умение самостоятельного поиска и выделения информации;
2. аналитические умения;
3. умение сравнения,
4. подведение под понятие;
5. умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

1. умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
2. навык доброжелательного сотрудничества.

2-ой год обучения.

Регулятивные универсальные учебные действия:

1. умение контролировать и корректировать свою деятельность в природе и обществе;
2. умение самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем.

Познавательные универсальные учебные действия:

1. умение выделять главное и второстепенное, структурировать информацию;
2. умение смыслового чтения, понимания и адекватной оценки информации;
3. умение комбинировать известные алгоритмы деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

1. умение эффективно использовать собственные коммуникативные ресурсы при решении поставленных задач.

**Учебно-тематический план
1-й год обучения**

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Введение | 6 | 3 | 3 |
| 1.1 | Познавательная роль туризма | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | Правила поведения юных туристов | 4 | 2 | 2 |
| 2. | Туристско-бытовые навыки юного туриста. | 40 | 18 | 22 |
| 2.1. | Основы безопасности дома и в школе | 2 | 1 | 1 |
| 2.2. | Основы безопасности в природной среде | 4 | 2 | 2 |
| 2.3. | Личное снаряжение и уход за ним | 4 | 2 | 2 |
| 2.4. | Личная гигиена юного туриста | 2 | 1 | 1 |
| 2.5. | Питьевой режим на туристской прогулке | 4 | 2 | 2 |
| 2.6. | Групповое снаряжение и уход за ним | 4 | 2 | 2 |
| 2.7. | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 4 | 2 | 2 |
| 2.8. | Типы костров. | 6 | 2 | 4 |
| 2.9. | Установка палаток. | 4 | 2 | 2 |
| 2.10 | Туристская группа на туристской прогулке | 6 | 2 | 4 |
| 3. | Топография | 40 | 12 | 18 |
| 3.1. | План местности. | 6 | 2 | 4 |
| 3.2. | Условные топографические знаки. | 10 | 4 | 6 |
| 3.3. | Компас и его устройство. | 4 | 2 | 2 |
| 3.4. | Ориентирование по компасу. | 4 | 2 | 2 |
| 3.5. | Ориентирование по плану. | 4 | 2 | 2 |
| 4. | Туристское и экскурсионное ориентирование | 32 | 10 | 22 |
| 4.1 | Ориентирование на местности | 8 | 4 | 4 |
| 4.2 | Виды туристского ориентирования. | 14 | 4 | 10 |
| 4.3 | Способы отметки на КП. | 4 | 2 | 2 |
| 4.4 | Экскурсионное ориентирование. | 6 | 0 | 6 |
| 5. | Первая доврачебная помощь | 20 | 8 | 12 |
| 5.1. | Индивидуальная и групповая медицинская | 4 | 2 | 2 |
| 5.2. | Оказание первой доврачебной помощи. | 4 | 2 | 2 |
| 5.3. | Обработка ран, ссадин и наложение простейших | 4 | 2 | 2 |
| 5.4 | Способы транспортировки пострадавшего | 8 | 2 | 6 |
| 6. | Основы краеведения | 26 | 12 | 14 |

| | | | | |
|---|--|------------|-----------|------------|
| 6.1 | Родословие | 6 | 2 | 4 |
| 6.2 | Земляки | 6 | 4 | 2 |
| 6.3 | Природное наследие | 14 | 6 | 8 |
| 7. Спортивно-оздоровительный туризм | | | | |
| 7.1 | Пешеходный туризм | 12 | 2 | 10 |
| 7.2. | Полоса препятствий пешеходного туризма | 8 | 4 | 4 |
| 7.3. | Туристские узлы и их применение | 6 | 2 | 4 |
| 7.2 | Лыжный туризм | 12 | 4 | 8 |
| 8. Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и | | | | |
| 9. | Общая физическая подготовка. | 10 | 0 | 10 |
| 10. | Зачетный однодневный поход | 8 | 0 | 8 |
| Всего | | 216 | 81 | 135 |

Содержание программы 1 год обучения

1. Введение

1.1. Познавательная роль туризма

Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. 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. Практическое занятие. Рисование или аппликация на тему «Как я отдыхал летом...». Оформление воспитанниками газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и их летнем отдыхе.

1.2. Правила поведения юных туристов

Общественно-полезные и лично-значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках, выступления занимающихся на туристских состязаниях и соревнованиях.

Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении - лесе (парке), реке, а также посильное участие юных туристов в их решении.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел занимающимися в течение 1-го года занятий по охране природы, помощи престарелым, птицам и животным и участию в туристских состязаниях и соревнованиях.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты. Выполнение общественных поручений, краеведческих и исследовательских заданий во время прогулок и экскурсий. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, состязаниях, играх и соревнованиях. Выполнение «туристских должностей».

Подготовка и проведение совместных мероприятий. Совместное оформление по их результатам газет, выставок, сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Достижения и успех каждого - радость для всех.

Наблюдение за красотой окружающего мира, знакомство со своим микрорайоном (населенным пунктом), парком (лесом) или рекой. Формирование чувства прекрасного, чтение книг по истории своего края (населенного пункта), уважительное отношение к окружающим людям.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, любовь к чистоте и порядку. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практические занятия. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Ознакомление воспитанников с теми помещениями и сооружениями, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Беседа о правилах безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу, о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

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

Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выявления навыков наблюдательности, внимания занимающихся.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения на туристской прогулке, экскурсии в лес, к реке (водоему), взаимопомощь в туристской группе. Правила перехода улиц в населенных пунктах, правила передвижения в туристской группе. 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. Выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее

Беседа о правилах поведения дома, в школе. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и

медикаментами. Проверка выключения электроприборов при уходе из класса, дома или другого помещения. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб 01, 02, 03, 04, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности, оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

Практическое занятие. Игра «Как правильно (быстро, безопасно) среагировать...», действия в аварийной ситуации дома или в школе. Правила движения по микрорайону, по улице.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде для туристских мероприятий зимой: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь - и требования к нему. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке. Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Формирование умений подбирать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

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

2.4. Личная гигиена туриста

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

гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Ведение дневника своего самочувствия совместно с родителями. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

Практические занятия. Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе. Организация чтения и обсуждения книг о правилах личной гигиены. Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Формирование выносливости и силы воли юного туриста во время туристских прогулок, туристских спортивных состязаний. Способы обеззараживания воды Для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

Практические занятия. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований.

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним

Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Маршрутные документы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины). Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки). Обязанности заведующего снаряжением.

Практические занятия. Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности, документация завхоза и ее ведение. Проверка группового снаряжения до выхода в лес и его использование во время туристской прогулки. Правила пользования навигационным снаряжением (компасом), планами (картами) и маршрутными документами. Отметка в маршрутных документах группы в походе, на экскурсии. Правила пользования биноклем и фотоаппаратом (видеокамерой).

2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

Практическое занятие. Игра-соревнование «Самый качественный ремонт» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов рем. набора).

Требования к охране природы при организации биваков, устройстве костров. 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 гигиены и умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Участие кострового в разведении костра и заготовке растопки.

Практическое занятие. Игра «Выбор места организации бивака на туристской прогулке по плану (спорт. карте) местности с учетом требований к биваку и с учетом выполнения необходимых общественных и краеведческих заданий».

Занятия на местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря. Участие кострового в заготовке растопки для группового костра, обустройстве и разведении костра на опушке в лесу, берегу реки.

2.9. Типы костров

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный», «звездный». Определение 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 кострового туристской группы. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Занятия на местности. Участие в заготовке растопки и хвороста в лесу для костра. Оборудование и обустройство костровища во время прогулки. Участие кострового в разведении костра и заготовке растопки. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки.

2.10. Установка палаток

Палатки для туризма и отдыха и их устройство. Кольшки и стойки к палатке. Тенты для защиты группы от дождя и ветра. Выбор площадок для установки палатки. Требования к установке палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типы «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

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

Занятия на местности. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.

2.11. Туристская группа в походном строю

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

Занятия на местности. Построение в колонну, организация движения группы во время лыжной прогулки в лесу. Работа направляющего и замыкающего. Туристская лыжная прогулка по парку (лесу).

3. Основы топографии

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

Представления занимающихся о своей школе и школьном дворе, микрорайоне школы и его ближайшем окружении; о назначении различных

комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора; о назначении различных помещений в микрорайоне школы (дома): магазины, аптеки, службы быта и пр.

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

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

3.2. План местности

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

Практические занятия. Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Формирование умений читать рельеф по спортивной или простейшей топографической карте.

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

3.3. Условные топографические знаки

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

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

3.4. Компас и его устройство

Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его

работа. История компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Штурман в туристской группе.

Практические занятия. Обсуждение отрывков 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.

3.5. Ориентирование по компасу

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений при помощи компаса С, З, Ю и В. Знакомство с правилами работы с компасом. Контрольный пункт и «призма КП», направление на КП по; компасу.

Практическое занятие. Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в зале, классе.

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

3.6. Ориентирование по плану

Овладение навыками чтения плана местности (спорт. карты). Ориентирование плана (спорт. карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спорт. карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте). Ориентирование по горизонталям и по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам.

Практическое занятие. Формирование умений и навыков движения по плану школы (школьного двора).

Занятия на местности. Формирование умений и навыков движения по плану (спорт. карте) в школьном дворе, на местности с использованием дорожно - тропиной сети. Ориентирование по горизонталям и по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

формирование умений и навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде)

и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

Занятия на местности. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

4.2. Виды туристского ориентирования

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

Практические занятия. Формирование умений чтения легенды КП и навыка переноски его в карточку участника. 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.

Занятия на местности - 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 и В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5-6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в ближнем окружении школы или в парке.

Занятия на местности - 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 спорт. карты).

Занятия на местности - прохождение обозначенного маршрута. Требования к

вниманию 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).

Занятия на местности - 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 группами по 5-6 человек в ближнем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников).

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

4.3. Способы отметки на КП

Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях туристского ориентирования. Способы отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Способы отметки на маркированной трассе.

Занятия на местности. Обучение отметке на КП: компостером или иглой на маркированной трассе в карточке участника, на карте. Игра-соревнование «Отметься на своем КП» на местности (школьный двор, стадион, парк, лес). Формирование скоростных качеств при отметке КП в карточке участника. Определение местонахождения по плану-карте на линейных ориентирах при движении по маркированной трассе.

4.4. Экскурсионное ориентирование

Занятия на местности - экскурсионное ориентирование по обозначенному маршруту. Выявление по маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении микрорайона, школы (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. Первая доврачебная помощь

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи:

при простейших ранках и порезах, мозолях. Характеристика ран и травм.

Первая необходимая помощь. Способы обработки ран и мозолей.

Профилактика мозолей и личная гигиена;

растяжении, вывихе. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

укусах животных или кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок, действия по оказанию помощи. Профилактика от укусов клещей и других насекомых;

отравлении. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления.

Оказание необходимой помощи;

солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара.

Необходимая помощь. Признаки заболевания.

5.2. Обработка ранок, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ранок, ссадин, мозолей. Правила наложения повязок и требования к материалам для обработки ран, мозолей и наложения повязок.

Практическое занятие. Игра «Айболит»: необходимая доврачебная обработка и наложение повязок.

5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Работа санитаря 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 санитаря (медика) группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы. Медицинские и гигиенические (профилактические) осмотры на туристских прогулках.

Практические занятия. Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов и народных средств).

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средства для транспортировки пострадавшего в условиях школы, класса. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок во время туристской прогулки. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилков из штормовок, курток). Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Ближайшие родственники семьи воспитанников (родословная). Семейные (родословные) традиции и праздники (бабушек и дедушек). География родни. Мой дом.

Практические занятия. Составление совместно с родителями генеалогического дерева своей семьи. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, дядях, тетях и других родственниках.

6.2. Земляки

Изучение истории школы («Моя школа» и «Мои учителя»), своего населенного пункта (микрорайона школы). Интересные люди школы, населенного пункта (микрорайона школы). Знаменитые люди и ветераны войн населенного пункта (микрорайона школы). Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф. Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Практические занятия. Встреча с интересными людьми и их рассказ о своей туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

6.3. Природное наследие

Изменения в природе. Растения и животные родного края. Фауна и флора населенного пункта, микрорайона, парка, ближайшего леса. Правила отбора природных материалов для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Выявление и поиск необычных (причудливых) форм растений для выполнения творческих работ. Голоса птиц и животных открытых и около-

водных пространств, следы их жизнедеятельности. Оказание помощи братьям меньшим (выявление и огораживание муравейников и пр.). Правила поведения и наблюдения за природой во время экскурсии в зимний лес или к реке. Краеведческие задания и их выполнение на зимней экскурсии. Краеведческие должности: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений. Подведение итогов экскурсии.

Практические занятия. Ведение дневников наблюдений (впечатлений) совместно с родителями и под руководством педагога. Рисование на темы: «Лес просыпается», «Весенняя капель»; аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Изготовление поделок из собранных в зимнем лесу природных материалов. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии в лес или к реке.

Занятия на местности. Экскурсии в лес или на берег реки (водоема). Выполнение краеведческих заданий (составление каталога растений, сбор образцов листвы различных пород деревьев, сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор лекарственных растений на берегу реки).

Экскурсия в историко-этнографический (школьный) музей или на выставку. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях. Формирование умения слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты, помнить, что цель экскурсии - узнать и увидеть что-то новое, интересное. Выполнение полученных заданий (поиск ответов на поставленные вопросы).

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы) по пересеченной и заселенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином». Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием судейских перил спортивным способом. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Занятия на местности. Техника передвижения: спуски, подъемы по пересеченной и занесенной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий: канав, завалов, оврагов и пр. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и судейских вертикальных перил. Переправа через условное болото по кочкам. 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 3-4 м. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий.

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

Технические приемы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Двое на этапе. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Знакомство с элементами разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

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

7.1.2. Туристские узлы и их применение.

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

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению. Узлы, применяемые для крепления веревки к опоре. Маркировка веревки для транспортировки.

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил Движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной

среды города и леса (водоема) и их сравнение. Движение по пересеченной местности. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всей группой или частью ее участников при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т. п.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков.

7.2. Лыжный туризм

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

Практические занятия. Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Умение правильно одеваться! для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

Занятия на местности. Ходьба без палок ступающими 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

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Основная цель утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Бег с препятствиями и по пересеченной местности, по песчаным склонам. Совершенствование функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Навыки расслабления мышц; после занятий физическими упражнениями.

Занятия на местности. 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.

8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью))

Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)». Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие, и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Практические занятия. Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс». Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития занимающихся.

Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Практическое занятие. Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися! (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития

9. Зачетный летний однодневный поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5-6 км с использованием легенды и карты местности или спорткарт.

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, 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 пр.

Учебно-тематический план 2-ой год обучения

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|
| | | всего | теори | практика |
| 1. | Введение | 6 | 3 | 3 |
| 1.1 | Оздоровительная роль туризма | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | Правила поведения юных туристов | 4 | 2 | 2 |
| 2. | Туристско-бытовые навыки юного туриста. | 40 | 18 | 22 |
| 2.1. | Основы безопасности дома и в школе | 2 | 1 | 1 |
| 2.2. | Основы безопасности в природной среде | 4 | 2 | 2 |
| 2.3. | Личное снаряжение и уход за ним | 4 | 2 | 2 |
| 2.4. | Личная гигиена юного туриста | 2 | 1 | 1 |
| 2.5. | Питьевой режим на туристской прогулке | 4 | 2 | 2 |
| 2.6. | Групповое снаряжение и уход за ним | 4 | 2 | 2 |
| 2.7. | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 4 | 2 | 2 |
| 2.8. | Типы костров. | 6 | 2 | 4 |
| 2.9. | Установка палаток. | 4 | 2 | 2 |
| 2.10 | Туристская группа на туристской прогулке | 6 | 2 | 4 |
| 3. | Топография | 40 | 12 | 18 |
| 3.1. | План местности. | 6 | 2 | 4 |
| 3.2. | Условные топографические знаки. | 10 | 4 | 6 |
| 3.3. | Компас и его устройство. | 4 | 2 | 2 |
| 3.4. | Ориентирование по компасу. | 4 | 2 | 2 |
| 3.5. | Ориентирование по плану. | 4 | 2 | 2 |
| 4. | Туристское и экскурсионное ориентирование | 32 | 10 | 22 |
| 4.1 | Ориентирование на местности | 10 | 6 | 4 |
| 4.2 | Виды туристского ориентирования. | 14 | 4 | 10 |
| 4.3 | Способы отметки на КП. | 4 | 2 | 2 |
| 4.4 | Экскрсионное ориентирование. | 6 | 0 | 6 |
| 5. | Первая доврачебная помощь | 20 | 8 | 12 |
| 5.1. | Индивидуальная и групповая медицинская аптечки. | 4 | 2 | 2 |
| 5.2. | Оказание первой доврачебной помощи. | 4 | 2 | 2 |
| 5.3. | Обработка ран, ссадин и наложение простейших | 4 | 2 | 2 |
| 5.4 | Способы транспортировки пострадавшего | 8 | 2 | 6 |
| 6. | Основы краеведения | 26 | 12 | 14 |
| 6.1 | Родословие | 6 | 2 | 4 |
| 6.2 | Земляки | 6 | 4 | 2 |
| 6.3 | Природное наследие | 14 | 6 | 8 |

| | | | | |
|------------|--|------------|-----------|------------|
| 7. | Спортивно-оздоровительный туризм | 38 | 14 | 24 |
| 7.1 | Пешеходный туризм | 12 | 2 | 10 |
| 7.2. | Полоса препятствий пешеходного туризма | 8 | 4 | 4 |
| 7.3. | Туристские узлы и их применение | 6 | 2 | 4 |
| 7.2 | Лыжный туризм | 12 | 4 | 8 |
| | | | | |
| 8. | Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и | 6 | 4 | 2 |
| 9. | Общая физическая подготовка. | 10 | 0 | 10 |
| 10. | Зачетный однодневный поход | 8 | 0 | 8 |
| | Всего | 216 | 81 | 135 |

Содержание программы 2-го года обучения

1. Введение

1.1. Оздоровительная роль туризма

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов

и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практическое занятие. Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2. Правила поведения юных туристов

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи престарелым, птицам и животным и пр.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению и охране.

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

Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

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

Участие в подготовке, организации и проведении порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Оформление впечатления о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др. Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Практические занятия. Прогулка в парк (в лес, на лужайку) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. 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.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса.

Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением. *Практические занятия.* Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений

готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.4. Личная гигиена юного туриста

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

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним

Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, Рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. 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. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Требования к уходу за снаряжением.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

Практическое занятие. Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

2.8. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану (спорт. карте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

2.9. Установка палаток

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

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

Занятие на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (пришкольная площадка или парк).

2.10. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы пригоночный, промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Топография

3.1. *Мой дом, моя школа, школьный двор*

Формирование представлений занимающихся о своем доме (квартире), школе и школьном дворе; назначении и расположении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям.

Занятие на местности. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (знакомство с назначением различных построек и объектов).

3.2. *План местности*

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, Двора своего дома или своей улицы).

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где их герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия. Рисовка занимающимися плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

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

3.3. *Условные знаки*

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

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Занятие на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.4. Ориентирование по сторонам горизонта

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

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

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и 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 юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

4.2. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия. Умение правильно и надежно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать ее сохранность. Движение по плану (схеме).

Занятия на местности - прохождение маркированного маршрута. Способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского (экскурсионного) ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Занятия на местности - прохождение обозначенного маршрута. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Требования к вниманию участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила и условия соревнований ориентирования на обозначенном маршруте. Про-

хождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Занятия на местности - прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Основные правила 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). Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

4.3. Способы отметки на КП

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

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

4.4. Экскурсионное ориентирование

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

Занятия на местности - экскурсионное ориентирование по легенде. Чтение легенды и 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. Первая доврачебная помощь

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи:

при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

попадании в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи; *солнечном, тепловом ударе.* Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

5.2. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок

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

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

5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

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

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

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства, для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната.

Практические занятия. Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

6.2. Земляки

Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

Практическое занятие. Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами труда и войн.

6.3. Природное наследие

Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных живого уголка, своего двора, парка (ближайшего леса), следы их жизнедеятельности в природе. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности (роли) юных туристов на экскурсии, во время туристской прогулки: ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т. д.

Практические занятия. Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Рисование зимнего двора, парка (леса). Выполнение аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Выполнение рисунка о том, что увидели в своем дворе, во время туристской прогулки или экскурсии. Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.

Занятия на местности. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Экскурсия в природоведческий или зоологический музей (на выставку). Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях. Формирование умения слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты, помнить цель экскурсии - узнать и увидеть что-то новое, интересное; умения знатоков-краеведов не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

7. Спортивно - оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

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

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. 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 на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

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

Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

7.1.2. Туристские узлы и их применение.

Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах).

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению.

Пешеходные прогулки осенью и весной. Соблюдение правил движения в

строю на маршруте и отдых на больших и малых привалах.

Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоемах и т. д., о сезонных изменениях в природе в парке (лесе). Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.

7.2. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами и их родителями. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практические занятия. Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

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

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на

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

Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Практическое занятие. Рисование детей на тему «Моя семья». Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

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

Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

9. Зачетный летний однодневный поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорт. 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» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Методическое обеспечение программы

Этапы педагогического контроля

Целью педагогического контроля является оценка знаний и умений обучающихся на различных ступенях освоения программы, коррекция программы в соответствии с изменениями условий и характера обучения.

1-ый год обучения

| № | Вид | Сроки | Какие знания, умения, навыки контролируются | Форма проведения |
|----|----------|----------|---|------------------|
| 1. | Входящий | Сентябрь | Вводное тестирование | тест |
| 2. | Текущий | Январь | Промежуточное тестирование | тест |
| 3. | Итоговый | Май | Движение группой до 4 км. | поход |

2-ой год обучения

| № | Вид | Сроки | Какие знания, умения, навыки контролируются | Форма проведения |
|----|----------|----------|---|------------------|
| 1. | Входящий | Сентябрь | Вводное тестирование | тест |
| 2. | Текущий | Январь | Промежуточное тестирование | тест |
| 3. | Итоговый | Май | Движение группой до 4 км. | поход |

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

| Метод | Прием |
|------------------------------|---|
| Словесный (вербальный) | Рассказ, объяснение, беседа, инструктаж, дискуссия, устный журнал, пресс-конференция, |
| Наглядный | Иллюстрация, демонстрация |
| Практический | Практические занятия, экскурсии, походы |
| Работа с книгой | Конспектирование, цитирование |
| Проектный | Составление экскурсионных маршрутов |
| Видеометод | Просмотр видеоматериалов |
| Объяснительно-иллюстративный | Объяснение, демонстрация схем |
| Поисковый | Решение проблемных ситуаций |

Дидактический материал:

- 1) демонстрационный материал (иллюстрации, фотографии, плакаты, таблицы, карты, атласы, видеофильмы);

- 2) мультимедийные материалы;
- 3) раздаточный материал (задания, предлагаемые обучающимся по изучению конкретных тем, дидактические карточки).

Материально-техническое обеспечение:

помещение, в котором проводятся теоретические занятия должно быть проветриваемым и хорошо освещенным, столы и стулья должны соответствовать возрасту обучающихся.

Необходимо:

мультимедийный проектор, видеокамера, фотоаппарат, ноутбук.

Учебно-Методическое обеспечение «Оздоровительно познавательного туризма»

1. Конспекты занятий:
 - «Организация туристского путешествия».
 - «Туристское снаряжение».
 - «Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь».
 - «Топографическая подготовка».
2. Отчёты о походах.
3. Альбомы с походными фотографиями.
4. Туристские фильмы.
5. Топографические карты .
6. Карты Кольского полуострова.
7. Дидактический материал:
 - по ориентированию,
 - по краеведению,
 - по топографии,
 - по пешеходному туризму.
8. Документы и положение о системе подготовки кадров в спортивном туризме.
9. Из опыта работы:
 - «Психологический климат в туристской группе».
 - «Организация и проведение, судейство соревнований по технике пешеходного туризма в условиях зала».
10. Разработка игр:
 - «Собери карту»,
 - «Это надо знать»,
 - «Собираемся в поход»,
 - «Туристская игротека».
11. Туристское снаряжение для проведения занятий и соревнований.

Участие в массовых мероприятиях:

Участие в декаде SOS.

Участие в спортивных мероприятиях города, области, колледжа.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Участие в мероприятиях, посвященные Дню Победы.

На протяжении всего учебного года - проведение бесед по безопасности дорожного движения, профилактике травматизма, правонарушений, формированию нравственно-этических норм поведения.

Работа с родителями:

Участие родителей в проводимых отделом туристско-массовых мероприятиях.

Индивидуальная работа с родителями с целью повышения мотивации к обучению, развития творческих способностей обучающихся.

Воспитательная работа:

Культурно-массовая работа:

Организация экскурсий обучающихся в музеи.

Организация праздника «Посвящение в туристы»

Организация встреч с ветеранами Великой Отечественной войны.

Организация Дней здоровья

Организация спортивно-туристических соревнований, посвященных дню защитника Отечества.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося

1. Рюкзачок для туристских прогулок
2. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
3. Обувь спортивная (типа шиповки).
4. Сапоги резиновые.
5. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
6. Головной убор.
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
8. Спортивный тренировочный костюм.
9. Свитер шерстяной.
10. Брюки ветрозащитные.
11. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
12. Блокнот и ручка.
13. Мазь от кровососущих насекомых.
14. Варежки (для лыжных походов).
15. Коврик туристский.

16. Лыжи с креплениями и ботинками.
17. Лыжные палки.
18. Лыжная шапочка.
19. Перчатки рабочие.
- 20.** Носки шерстяные.
- 21.** Седушка походная

Список используемой литературы

1. Дитятиев Е. Памятка организатора туристской работы. – М: Профиздат. 1963 г.
2. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М: Физкультура и спорт. 1988 г.
3. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. Начальная подготовка. – М: Физкультура и спорт. 1989 г.
4. Кодыш Э.Н., Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования. – М: Профиздат. 1984 г.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М: Физкультура и спорт. 1990 г.
6. Константинов Ю. С. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М: ЦДЮТЭ. 1986 г.
7. Кошельков С.А. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. - М: ЦДЮТЭ. 1995 г.
8. Кудрявцев В., Колесников А. Туристские слёты и соревнования – М: Профиздат. 1965г,

Список рекомендуемой литературы:

Для обучающихся

1. Говорухин А.М. Справочник по военной топографии. –М.: Изд-во МО СССР, 1980
2. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии.- М.: Просвещение, 1989
3. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985
4. Менчуков А.М. В мире ориентиров. – М.6 Недра, 1986
5. Основы медицинских знаний./Под ред. М.И.Горелова. М.:Просвещение, 1991
6. Ривкин Е.Ю. Рекомендации участникам туристических походов. – М.: СОУО, 1998

Для руководителей

1. Алешин В.М. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985
2. Кодыш Э.Н. Пешеходный туризм. Техника преодоления препятствий: Методические рекомендации. – М.: МосгорСЮТур, 1995
3. Русский турист. (Сборник нормативных документов по спортивному туризму. – М.: ТССР, 1

Список используемой литературы для проведения теоретических занятий:

1. Аппенинский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко Т. И., Каминский И. И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. - Ростов, 1995.
4. Велитченко В. К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - (Бка учителя физ. культуры).
5. Волкова М. Г. Развитие способностей у детей - основа жизненного успеха. - М., 1989.
6. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М., 1998.
7. Гапичепко Л. Г. Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
8. Голицына Н. С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников: Метод, рекомендации. - М., 1992.
9. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. -2-е изд., испр., доп. и перераб. -М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
11. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
12. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся.-М., 2000.
13. Крайман М. И. У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.
14. Краеведческая работа в начальных классах: (Из опыта работы) / Сост. И. В. Соколов. - М.: Просвещение, 1977.
15. Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. - М.: Просвещение, 1976.
16. Куликов В. М. Походная туристская игротка. - Сб. 2. - М., 1994.
17. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков.-М., 1997.
18. Лесгафт П. Ф. Избранные труды. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
19. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998.

20. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
21. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. - М., 1997.
22. Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии / Пер. с чеш. С. Д. Баранниковой. - М.: Профиздат, 1990.
23. Поломис К, Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С. Д. Баранниковой, К. И. Паровой, О. А. Суворовой. - М.: Культура и традиции, 1995.
24. Психология и психоанализ характера: Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. - Самара: Изд. дом «БАХРАХ», 1997.
25. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - Вып. 2. - М., 1998.
26. Сергеев И. С, Сергеев В. И. Краеведческая работа в школе. - М.: Просвещение, 1974.
27. Соловьев А. В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод, рекомендации. - Челябинск, 1983.
28. Фесенко Т. Е, Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
29. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста: (Туризм для всех). - М.: Физкультура и спорт, 1987.
30. Шапкин Г. В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
31. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод, рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». - М., 1992.

Приложение.

Календарно-тематический план 1 года обучения

Календарно-тематический план 2 года обучения