


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ Лицей № 2
И.В.Сосновская
Приказ № 145
от «13» июня 2016г.

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по ВР

Л.С.Третьякова
« 14 » июня 2016г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
Протокол № 3
от « 08 » июня 2016г.

Программа дополнительного образования
«Юный турист»»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации ПДО: 1 год I
Направление: туристско - краеведческое
Автор программы: Валокитин Иван Михайлович,
учитель географии
Год написания программы: 2016 г.

Красноярск, 2016г.

Пояснительная записка:

Программа «Юный турист» составлена на основе рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации программы в системе дополнительного образования детей с возможностью внесения изменений и дополнений, учитывая специфику образовательного учреждения «Юные туристы - краеведы» издательства ФЦДЮТиК 2008 г.

В программе представлено содержание оздоровительно – познавательной деятельности с учащимися средней общеобразовательной школы. Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

В настоящее время активно – оздоровительное направление деятельности не получает должного развития, поскольку из за ведомственной разобщенности и отсутствие целевых установок на использование активного досуга нет стройной программы взаимосогласованных действий.

Создание такой программы предполагает решение целого комплекса проблем взаимодействия человека с природой:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.
- изучение исторических, культурных и национальных традиций России, родного края и Урала в целом.

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 так же индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей деятельности, цикличности проведения оздоровительно – познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и исследовательской деятельности, использование должностно - ролевой системы

творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности участников детского объединения.

Группа учащихся набирается в зависимости от состояния здоровья ребенка. Дети предоставляют медицинские справки о допуске к занятиям в туристском кружке. Занятия проводятся в группе, так как дети должны «работать» в слаженном коллективе.

Продолжительность освоения программы 2 года.

Занимающиеся 1 – го года непосредственно знакомятся с окружающим их миром – своей семьей, своим классом, школой, населенным пунктом, ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); у них формируется начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире. Участвуют в соревнованиях туристско-краеведческой направленности. Совершают экскурсии, мини – походы.

Занимающиеся 2– го года, расширяют зону познания окружающего мира, знакомятся с зелеными массивами района и области, участвуют в одно – двухдневных походах, в походах более сложных степеней по району и области, участвуют в соревнованиях туристско-краеведческой направленности, закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в парке (лесопарке). В осенние и зимние каникулы предполагается активное участие занимающихся в туристско – краеведческих и спортивно – оздоровительных мероприятиях в рамках программы «Каникулы».

Программа предусматривает проведение систематических (не менее 2 – х раз в течение каждого года занятий) психолого – педагогической и медико – функциональной диагностики и тестирование занимающихся с целью контроля за выявлением знаний на их организм и отслеживание динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, организатор внеклассной и внешкольной работы) лично ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

Цель программы:

Обучение, воспитание, развитие и оздоровление учащихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

Задачи программы:

Познавательная - Расширить кругозор детей, вовлечением в изучение мира с

помощью личного знакомства с ним в туристских походах и путешествиях, привить исследовательские навыки, навыки наблюдения и описания, общения и взаимопомощи;

Развивающая - Развить личную и социальную активность учащихся, научить взаимопомощи и ответственности за других, навыкам самообслуживания без присутствия родителей;

Обучающая - Научить детей составлять план путешествия, участвовать в его организации, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие походы; Получить начальные навыки преодоления препятствий и участия в соревнованиях, освоить бивуачные навыки и навыки самообслуживания в походных условиях;

Мотивационная - Научить созданию комфортной обстановки в микроколлективе в условиях автономного существования группы, создать условия доброжелательности и взаимопомощи. Развить у детей мотивацию к продолжению деятельности в туризме;

Социально-педагогическая - Сформировать у детей общественную активность и положительное восприятие социума и своего значения для его развития, воспитать толерантность;

Эстетическая - Развить умение ценить красоту природы, ответственное отношение к ее сохранению, культуру поведения;

Оздоровительная - Сформировать потребность в здоровом образе жизни, знании своих физических возможностей, гигиенические навыки вне цивилизации.

Ожидаемые результаты по итогам обучения.

Главным показателем результативности освоения данной программы является освоение начальной туристской подготовки, позволяющее подготовить и совершить зачетный поход с основами краеведческого и экологического наблюдения, что способствует формированию общей культуры личности, правильному поведению в природе и обществе.

Учащиеся за период обучения должны:

- овладеть туристской терминологией.
- приобрести первичные туристско-бытовые умения и навыки;
- сформировать представление о туристско-краеведческой деятельности;
- повысить уровень коммуникативной культуры;
- сформировать коллектив, способный к слаженным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в однодневном походе в любое время года;
- участвовать в соревнованиях районного ранга.

Учебно – тематический план 1 – ого года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
1.1	Оздоровительная роль туризма	1	1	-

1.2	Правила поведения юных туристов	1	1	-
2.	Азбука туристско – бытовых навыков юного туриста	10	2	8
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
2.2	Основы безопасности дома и в школе	1	1	-
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	1	1	-
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	1	-
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	1		1
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1		1
2.7	Организация биваков и охрана природы	1		1
2.8	Туристская группа на прогулке	3		3
3.	Азбука топографии	12	3	9
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	1	3
3.2	План местности	4	1	3
3.3	Условные знаки	4	1	3
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	13	1	12
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	3	1	3
4.2	Ориентирование на местности	5	1	4
4.3	Виды туристского ориентирования	3	2	1
4.4	Экскурсионное ориентирование	2	0	2
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	11	3	8
5.1	Личная гигиена юного туриста	1	1	
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	1	0	1

5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	1	0	1
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	4	1	3
6.	Основы краеведения	5	3	2
6.1	Родословие	2	1	1
6.2	Моя школа	1	1	0
6.3	Природа моего края	2	1	1
7.	Азбука спортивно – оздоровительного туризма	10	2	8
7.1	Пешеходный туризм	3	1	2
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	3	1	2
7.3	Лыжный туризм	4	1	3
8.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	5	1	4
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4	1	3
8.2	Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика физкультурного и физического развития и тестирование занимающихся	1	-	1
Итого:		68	20	48
Зачетный летний поход – вне сетки часов.				

Учебная программа 1 – ого года обучения.

1. Введение.

1.1.Оздоровительная роль туризма

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

Практические занятия

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

1.2. Правила поведения юных туристов

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

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

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

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице в своем населенном пункте.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле здоровый дух», «Чистота залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и активисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно – оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практические занятия

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

2. Азбука туристско – бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

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

Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще – режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и лекарственными препаратами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия

Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в

чрезвычайных ситуациях во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

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

Практические занятия

Игра «собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по окрестностям поселка в межсезонье для проверки умений готовится к туристским мероприятиям.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия

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

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

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

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, перчатки, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

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

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

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

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

Практические занятия

Игра – состязание «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложение заплат, заклеивание дыр, пришивание пуговиц и пр.).

2.7. Организация биваков и охрана природы

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

воды и мытья посуды, туалеты).

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

Практические занятия

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

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

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

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

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

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

3. Азбука топографии

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение

Различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия

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

3.2. План местности

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.

Практические занятия

Рисовка плана стола (парты), 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 движения по схеме (плану) школы или школьного двора.

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

3.3. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов,

искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

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

Практические занятия

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

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

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

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

Практические занятия

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

4.2. Ориентирование на местности

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

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

Практические занятия

Ориентирование с использованием легенды в школе. Ориентирование в парке по дорожно – тропиной сети.

4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основными правилами 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. Способы маркировки дистанции.

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

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

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

Практические занятия

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.
Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.
Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

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

4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы

и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практические занятия

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

5.1. Личная гигиена юного туриста

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

Практические занятия

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

Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

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. Оказания первой помощи при тошноте, рвоте.

Причина теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая медицинская помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

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

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и

наложения повязок).

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

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

Практические занятия

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

5.5. способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

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

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия

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

6.2. Моя школа

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

Практические занятия

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

6.3. Природа родно края

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

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

Практические занятия

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

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

7. Азбука спортивно – оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

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

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

Практические занятия

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

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

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

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

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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

7.3. Лыжный туризм

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

Практические занятия

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

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

Лыжные прогулки.

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

8. Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практические занятия

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

Прыжки в длину и высоту.

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

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 (проводятся осенью)

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

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

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

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

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

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

Проведение в игровой (соревновательной) 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 спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сбора 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. Операция «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Учебно–тематический план 2 – ого года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
1.1	Познавательная роль туризма	1	1	-
1.2	Правила поведения юных туристов	1	1	-
2.	Туристско – бытовые навыки юных	8	2	6

	туристов			
2.1	Основы безопасности в природной среде	1		-
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	1		-
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	1	1	1
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	1	1
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	1		1
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1		1
2.7	Организация биваков и охрана природы	1		1
2.8	Туристская группа в походном строю	1		1
3.	Основы топографии	8	3	5
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	1	-	1
3.2	План местности	3	1	2
3.3	Условные топографические знаки	4	2	2
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	8	2	6
4.1	Компас и его устройство	1	1	1
4.2	Ориентирование по компасу	4		1
4.3	Ориентирование по плану	5		1
4.4	Ориентирование на местности	4	1	1
4.5	Виды туристского ориентирования	4		2
4.6	Экскурсионное ориентирование	2	-	2
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	6	1	5
5.1	Личная гигиена туриста	1	1	
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2		2

5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	1	-	2
5.4	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	1	1	
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	1		1
6.	Основы краеведения	4	4	
6.1	Родословие	1	1	
6.2	Земляки	1	1	
6.3	Азбука краеведения	2	2	
7.	Спортивно – оздоровительный туризм	26	5	21
7.1	Пешеходный туризм	16	1	15
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (весна, осень)	2		2
7.3	Туристские узлы и их применение	4	1	3
7.4	Лыжный туризм	4		4
8.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	4	1	3
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3		3
8.2	Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	1	1	
Итого:		68	10	58
Зачетный летний поход – вне сетки часов.				

Учебная программа 2 – ого года обучения.

1.1. Познавательная роль туризма

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

Подведение итогов 1 – ого года знаний. Беседа с занимающимися о том, кто и как справился с туристскими должностями в течении 1 – ого года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся на второй год.

Практические занятия

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

1.2. Правила поведения юных туристов

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

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

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.

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

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

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

Практические занятия

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.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1 – ого года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участие в туристских состязаниях и соревнованиях.

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

2.1. Основы безопасности в природной среде

Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы

- основа безопасности поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время проведения различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушение при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и

ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

Практические занятия

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии. Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, музее

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

Практические занятия

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

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

Укладка и упаковка 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.

Практические занятия

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

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

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

Практические занятия

Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживание воды для питья и приготовления пищи.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

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

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

Маршрутные документы.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

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

Практические занятия

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

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

Практические занятия

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

2.7. Организация бивака и охрана природы

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (озера, реки): 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 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 сухостоя, валежника). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок костровой тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охраны природы.

Практические занятия

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) 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.

2.8. Туристская группа в походном строю

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

Практические занятия

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

3. Основы топографии

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

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

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 зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно – досуговые и пр.) и нанесение их на план местности.

3.2. План местности

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

Практические занятия

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких 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.

3.3. Условные и 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, выполненного условными знаками плана местности.

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

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Компас и его устройство

Знакомство с компасом – прибор 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.

Практические занятия

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

4.2. Ориентирование по плану

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

Практические занятия

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условия 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.

4.5. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние. Соблюдение юными туристами правил соревнований по спортивному 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

Формирования 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 старшекласников) в микро районе школы или парке.

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

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

Прохождение маршрута ориентирования по выбору. Правила и условия соревнования туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанции по выбору. Выбор оптимального пути и количество КП. Прохождение дистанции в ближайшем окружении школы или парке группами по 5 – 6 человек в сопровождении старшекласников.

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 старшекласников или педагога.

4.6. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближайшем окружении школы, поселка по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по населенному пункту под руководством педагога (старшекласников). Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста

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

Практические занятия

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

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

5.2. Оказание первой медицинской помощи

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

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

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

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

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

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

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

Практические занятия

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки

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

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковка. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Изготовления средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

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

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и

праздники. География родни.

Практические занятия

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

6.2. Земляки

Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор.

Практические занятия

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

6.3. Азбука краеведения

Краеведческие должности: юный историк – краевед, краевед – летописец, краевед – фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед – географ, краевед – эколог и т. д. 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 экскурсий в лес или к реке. Дневник Краеведческих наблюдений.

Практические занятия

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 первой помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.

7. Спортивно – оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (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 каналы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

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 природы (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по дорожкам и тропам, просекам. Движение по пресеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или отдельной группой под руководством педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных конкурсов и игр. 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, темп движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир;

живая и не живая 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. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д.) о сезонных изменениях в природе.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (весна, осень)

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена – туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов – туристов на дистанции полосы препятствий.

Практические занятия

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

7.3. Туристские узлы и их применение

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

Практические занятия

Вязка узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

7.4. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятия 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 видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения для занятия 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 поворотом до 100 м); движение боковыми приставным шагом; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 – х кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил дорожного движения в строю на лыжном маршруте и отдых 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, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

8. Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально – волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей 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 координации 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.

Навыки расслабления мышц после занятия физическими упражнениями.

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

Вводное тестирование и диагностика (проводится осенью)

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 (состязательной) тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

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

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

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью 5 -6 км с использованием легенды и карты местности или спорткарты. 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 мусор), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

Учебно – тематический план 3 – ого года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
1. 1	История отечественного туризма	1	1	-
1. 2	Правила поведения юных туристов	1	1	-
2.	Туристско – бытовые навыки юного туриста	24	6	18

2. 1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
2. 2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	1	1	-
2. 3	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
2. 4	Групповое снаряжение и уход за ним	3	1	2
2. 5	Организация биваков и охрана природы	10	2	8
2. 6	Туристская группа в походе	5	-	5
2. 7	Питание туристской группы	2	-	2
3.	Основы топографии	6	2	4
3. 1	Топографическая и спортивная карта	4	1	3
3. 2	Условные топографические знаки	2	1	1
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	25	1	24
4. 1	Ориентирование по компасу, азимут	2	-	2
4. 2	Ориентирование по компасу и карте	5	-	5
4. 3	Ориентирование на местности	6	-	6
4. 4	Виды соревнований по ориентированию	10	1	9
4. 5	Экскрсионное ориентирование	2	-	2
5.	Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи	8	-	8

5. 1	Личная гигиена туриста	1	-	1
5. 2	Оказание первой доврачебной помощи	2	-	2
5. 3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	2	-	2
5. 4	Измерение температуры тела, пульса	1	-	1
5. 5	Медицинская аптечка	1	-	1
5. 6	Способы транспортировки пострадавшего	1	-	1
6.	Основы краеведения	8	-	8
6. 1	Родословие	1	-	1
6. 2	Земляки	2	-	2
6. 3	Культурное и природное наследие	5	-	5
7.	Спортивно – оздоровительный туризм	55	4	51
7. 1	Пешеходный туризм	15	1	14
7. 2	Полоса препятствий пешеходного туризма	10	1	9
7. 3	Пешеходные прогулки	20	1	19
7. 4	Лыжный туризм	10	1	9
8.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	10	1	9
8. 1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4	1	3

8. 2	Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся	6	-	6
Итого		138	16	122
Зачетный летний поход – вне сетки часов				

Учебная программа 3 – ого года обучения.

1. Введение

1.1. История отечественного туризма

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами – старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер - встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Практические занятия

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2 – ого года занятий, выяснение основных занятий, 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.

1.2. Правила поведения юных туристов

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

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

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

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к 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. Актуальность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практические занятия

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

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

2. Туристско – бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной)

группы; соблюдение 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 незатухших костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

2.2. Основы безопасности на улице и в поселке

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 занятии на местности.

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

Практические занятия

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице и в населенном пункте?». Действия в аварийных ситуациях на улице, экскурсии, туристской прогулки, в походе.

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

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

Практические занятия

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 правила обращения с ним.

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

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровой тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдения за природой и выполнение 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 юного фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Практические занятия

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнения 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.

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

2.5. Организация биваков и охрана природы

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

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

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка и соблюдение мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

Практические занятия

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

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

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленных дров и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра.

Проверка комплектации палатки перед походом. 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).

2.6. Туристская группа в походе

Практические занятия

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

2.7. Питание туристской группы

Практические занятия

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

3. основы топографии

3.1. Топографическая и спортивная карта

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

Практические занятия

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

3.2. Условные топографические знаки

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

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

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по компасу, азимут

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

Практические занятия

Определение азимутов (0, 90, 180, 270 градусов) 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 градусов).

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

4.2. Ориентирование по компасу и карте

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

Практические занятия

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

4.3. Ориентирование на местности

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

Практические занятия

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

4.2. Виды соревнований по ориентированию

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

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

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

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

Практические занятия

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесение ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количество КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту и их 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». Требование 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. Выбор оптимального пути и количество 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 азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4 – 5 человек.

4.3. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в районе 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

5.1. Личная гигиена туриста

Практические занятия

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовления 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 самомассажа и о закаливании организма.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Практические занятия

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

Первая помощи при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего.

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

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

Практические занятия

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

5.4. Измерение температуры тела, пульса

Практические занятия

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

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

5.5. Медицинская аптечка

Практические занятия

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

5.6. Способы транспортировки пострадавшего

Практические занятия

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

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Практические занятия

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

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

6.2. Земляки

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

Практические занятия

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

6.3. Культурное и природное население

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 экскурсиях.

Практические занятия

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

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

Экскурсии в школьный (городской) 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

7.1. Пешеходный туризм

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

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.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и пр. 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).

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично – командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена - туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); 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.

7.3. Пешеходные прогулки

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.

Практические занятия

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

7.4. Лыжный туризм

Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Стойка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой» и «елочкой».

Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте.

Практические занятия

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 переменного 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; игра на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемом «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 среде, 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. п. 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

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

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

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам. Плавание. Спортивные (в том числе народные) игры.

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 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, коррекция и дозирование физических нагрузок.

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

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

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

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

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. Операция «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

Учебно – тематический план 4 – ого года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практик а
1.	Введение	2	2	-
1. 1	История отечественного спорта и туризма	1	1	-
1. 2	Правила поведения юных туристов	1	1	-
2.	Туристско – бытовые навыки юного туриста	21	3	18
2. 1	Основы безопасности	2	-	2
2. 2	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
2. 3	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
2. 4	Организация биваков и охрана природы	3	1	2
2. 5	Туристские костры	2	-	2
2. 6	Палатки и укрытия	4	-	4
2. 7	Туристская группа в походном строю	4	-	4
2.	Питание туристской группы	2	-	2

8				
3.	Основы топографии	4	-	4
3.1	Топографическая карта	2	-	2
3.2	Условные топографические знаки	2	-	2
4.	Топографическое и экскурсионное ориентирование	30	4	26
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	5	1	4
4.2	Ориентирование по компасу и карте	5	1	4
4.3	Ориентирование на местности	6	1	5
4.4	Спортивное ориентирование	10	1	9
4.5	Экскрсионное ориентирование	4	-	4
5.	Первая доврачебная помощь	6	-	6
5.1	Личная гигиена туриста	1	-	1
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	1	-	1
5.3	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления	1	-	1
5.4	Медицинская аптечка	1	-	1
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2
6.	Основы краеведения	11	1	10
6.1	Родословие	2	-	2

6. 2	Земляки	2	-	2
6. 3	Природное наследие	7	1	6
7.	Спортивно – оздоровительный туризм	50	4	46
7. 1	Пешеходный туризм	15	1	14
7. 2	Полоса препятствий пешеходного туризма	10	1	9
7. 3	Пешеходные прогулки	15	-	15
7. 4	Лыжный туризм	10	2	8
8.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	14	1	13
8. 1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	8	1	7
8. 2	Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся	6	-	6
Итого		138	15	123
Зачетный поход – вне сетки часов				

Учебная программа 4 – ого года обучения.

1. Введение

1.1. История отечественного спорта и туризма

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

Подведение итогов 3 – его 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.

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 летнего зачетного похода. Составление плана подготовки зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

1.2. Правила поведения юных туристов

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

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 школы и дома, своего района 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

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, активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

2. Туристско – бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращение 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 экскурсиях при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практические занятия

Игра «Что делать в случае ... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийных ситуациях 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.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

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

Практические занятия

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

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое, кухонное, для организации ночлега, выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий, преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, отметок на туристском маршруте и его прохождения, оказания первой помощи, ремонта и др.

Требование 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 группы.

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

Практические занятия

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

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

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

2.4. Организация биваков и охрана природы

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

Практические занятия

Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря 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, организация купания, разделки дров.

2.5. Туристские костры

Практические занятия

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

2.6. Палатки и укрытия

Практические занятия

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

Выбор площадки для установки палатки у 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 в зимних (на лыжные палки) и летних условиях звеньями по 4 – 6 человек. Изготовление укрытия на зимней прогулке (игра «Строительство снежных крепостей»).

2.7. Туристская группа в походном строю

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

Практические занятия

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

2.8. Питание туристской группы

Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно-, двухдневного похода.

Хранение продуктов и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практические занятия

Составление меню на однодневный туристский поход с 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

3.1. Топографическая карта

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

Практические занятия

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

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

3.2. Условные топографические знаки

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

Практические занятия

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

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

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту

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

Практические занятия

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

4.2. Ориентирование по компасу и карте

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

Практические занятия

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

4.3. Ориентирование на местности

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

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

Практические занятия

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

Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу и лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действие в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

4.4 Спортивное ориентирование

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

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

Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4.5. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

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

5. Первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, первая 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.

Практические занятия

Выполнение комплексов 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), приготовления пищи. Работа санитаря во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Практические занятия

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

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

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

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

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактика мероприятий 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.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

5.3. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления.

Практические занятия

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.

5.4. Медицинская аптечка

Практические занятия

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

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

Транспортировка пострадавшего на носилках и волокуше. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Практические занятия

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

6.2. Земляки

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

Практические занятия

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

6.3. Природное наследие

Памятники природы родного края. Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений и их применение. Природные материалы для изготовления

поделок, сувениров, картин и пр. Необычные формы рельефа, растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности.

Практические занятия

Ведение дневника 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 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

7.1. Пешеходный 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 склона «серпантином», 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.

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 через реки (ручьи) вброд различными способами.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

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

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам, по гати, по кладям с наведением (жерди); 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 наведением и снятием перил.

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

7.3. Пешеходные прогулки

Практические занятия

Соблюдение правил движения в группе, темп движения на маршруте и отдыхе на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир, живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление интересующих 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 – переменный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Перевозка лыж в транспорте.

Правила безопасности и техника 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.

Практические занятия

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

Отработка техники ходов, передвижение по лыжне, повороты (простой слалом), спуски и подъемы, перешагивание препятствий (завалов) со снятием лыж. Игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м, с подъемом «лесенкой», «елочкой» до 50 м). Спуски с торможением и остановкой в заданной зоне, Тропление лыжни, движение боковым приставным шагом, перебдвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 – 4 кг, передвижение в среднем темпе и с ускорением.

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление по звеньям маршрута группы и плана – схемы маршрута. Участие в троплении лыжни. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске сухостойных деревьев и заготовка дров для организации костра, оборудование кострища и разведение костра для обогрева и приготовления пищи.

8. Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практические занятия

Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по 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.

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

Входное 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 занимающегося.

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

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

Проверка ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня и дневника наблюдений физического развития организма.

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

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 старшеклассников (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 мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования,

туристского снаряжения и инвентаря

№	Наименование	Кол – во единиц
---	--------------	-----------------

1	Палатки туристские	Комплект
2	Тенты для палаток (нижние)	Комплект
3	Тенты для палаток (нижние)	Комплект
4	Кольшки для палаток	Комплект
5	Стойки для палаток	Комплект
6	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9	Репшнуры (длина 2 – 3 м, диаметр 6 – 8 мм)	Комплект
10	Петли прусика (веревка 8 мм)	Комплект
11	Система страховочная	Комплект
12	Карабин туристский	Комплект
13	Альпеншток	Комплект
14	Компас жидкостный для ориентирования	Комплект
15	Курвиметр	1 шт.
16	Секундомер электронный	1 шт.
17	Аптечка медицинская в упаковке	Комплект
18	Тонометр	1 шт.
19	Пила двуручная в чехле	1 шт.
20	Топор в чехле	2 шт.
21	Тросик костровой	1 шт.
22	Рукавицы костровые (брезентовые)	Комплект
23	Тент хозяйственный	1 шт.
24	Клеенка кухонная	2 шт.
25	Посуда для приготовления пищи	Комплект
26	Каны (котлы) туристские	2 комплекта
27	Ремонтный набор в упаковке	Комплект

28	Лопата саперная в чехле	1 шт.
29	Проектор (для показа фильмов)	1 шт.
30	Экран демонстрационный	1 шт.
31	Рулетка 15 – 20 м.	1 шт.
32	Термометр наружный	1 шт.
33	Карты топографические учебные	Комплект
34	Условные знаки спортивных карт	Комплект
35	Условные знаки топографических карт	Комплект
36	Карты спортивные, карты местности	Комплект
37	Весы напольные	1 шт.
38	Учебный видеоматериал	Комплект

**Рекомендуемый перечень личного туристского
снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для туристских прогулок (для 4 – ого года занятий рюкзак А – 60 л).
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.

4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 л).
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
8. Спортивный тренировочный костюм.
9. Коврик туристский.
10. Сидушка походная.

Воспитательный план

№	Мероприятие	Ответственный	Сроки проведения
1	Легкоатлетическая эстафета	Алексеев И.П.	Октябрь

2	День здоровья	Алексеев И.А.	Ноябрь
3	Соревнования по баскетболу	Алексеев И.П.	Декабрь
4	Лыжные гонки	Алексеев И.А.	Январь
5	Соревнования по волейболу	Алексеев И.П.	Февраль
6	Тур-техника в зале	Алексеев И.А.	Март
7	Легкоатлетический марафон	Алексеев И.П.	Апрель
8	Однодневный поход	Алексеев И.А.	Май

Список литературы для учителя:

1. Программа для внешкольных учреждений и школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982.- с. 110
2. Туризм в школе. М.: Ф и С, 1983. – с. 200
3. Топчиковский В. Организация и проведение туристских походов. М.: Просвещение, 1987. – с.230
4. Обеспечение безопасности в туристских походах Челябинской области СЮТур, Челябинск, 1983 г.

5. Если в походах случилась беда. Челябинск.: Областной центр медицинской профилактики., 1993.-с.160
6. Телепнев. В. Военная топография. М., 1956 г.
7. Питание в туристском путешествии. ЧелГорСЮТур, Челябинск, 1993 г.
8. В. Тыкулов. Спортивное ориентирование. М., Просвещение, 1990 г.
9. Прохождение туристических этапов (Руководство для судей и участников соревнований). ГорЦДЮТур. Златоуст, 1994 г.
10. Совместно – параллельная форма проведения соревнований на дистанции КТМ. Гор ПДЮТур. Златоуст. 1994 г.
11. Условия проведения туристических соревнований школьников. ЦДЮО. Троицк, 1993 г.

Список литературы для учащихся:

1. Ф.Кирин. География Челябинской области. Челябинск, 1969 г.
2. Краткий справочник туриста. Профиздат. 1985 г.
3. Л. Шкловский. У туристского костра. М., 1990 г.
4. Гигиена и самоконтроль туристов ЦСТЭ, М., 1980 г.
5. А. Куприн. Умей ориентироваться на местности. Изд. ДОСААФ. М., 1972 г.
6. Краеведение. Челябинская область 6,7 кл. Учебник для основной школы пол ред. Г. Шкребня. Челябинск. АБРИС. 2009 г. с. 144

