

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА СТ. НОВОТИТАРОВСКОЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета МАУ ДО ЦТ
ст. Новотитаровской МО Динской район
от «26» августа 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ЦТ
ст. Новотитаровской МО Динской район
 И.Н. Невшупа
Приказ № 120/У от 27.08. 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ТУРИСТСКО – КРАЕВЕДЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

«Юный турист»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 года (648 часов)
Возрастная категория: от 7 до 15 лет
Вид программы: модифицированная

Автор-составитель:
Иванова Надежда Петровна,
педагог дополнительного образования

Новотитаровская, 2019

Пояснительная записка

Тематика занятий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения «Юный турист» базового уровня обучения, отличается от программ других объединений **туристско – краеведческой направленностью**, нацелена на ознакомление со своим районом, родным краем, с его историческими и культурными достопримечательностями, на овладение широким спектром знаний и умений, необходимых юным путешественникам.

Актуальность данной программы, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», заключается в воспитании, которое рассматривается, как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе образования, ориентированная на создание условий для развития духовности обучающихся, здорового образа жизни на основе общечеловеческих и отечественных ценностей, подкрепляется спросом детей и родителей на туристско – краеведческую деятельность. В связи с этим, предлагаемую программу **целесообразно** реализовать, оказывая помощь воспитанникам в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении; создавая условия для самореализации личности, используя разнообразные формы, приемы и методы обучения.

Новизна заключается в расширении тем программы, в подготовке детей к самостоятельным действиям в природных условиях, в приобретении членами клуба навыков умения жизни в коллективе и выживания в природе, в воспитании учащихся в процессе деятельности, опираясь на положительные качества личности. В программе затрагиваются вопросы воспитания гражданственности, гуманизма, любви к Родине, бережного отношения к окружающей среде, развития творческих способностей школьников, их духовного и физического совершенствования.

Отличительными особенностями программы являются: востребованность, добровольность, непосредственная связь детей с природой, межличностные отношения среди воспитанников, дифференцированный подход к каждому ребенку.

Программа базового уровня обучения готовит учащихся к занятиям последующего углубленного уровня, предлагаемого по окончании данного курса, целью которого является углубленное изучение спортивно - туристской и соревновательной деятельности, подготовка учащихся к спортивным туристским походам, непрерывное развитие и укрепление здорового образа жизни воспитанников.

Адресат программы базового уровня - мальчики и девочки 7 -15 лет, прошедшие ознакомительный уровень подготовки. В состав объединения могут быть зачислены обучающиеся, не имеющие подготовки, но успешно прошедшие собеседование, стартовую диагностику, с целью выяснения уровня готовности к занятиям соответствующего года обучения, а так же, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Минимальный количественный состав группы базового уровня обучения постоянный, 12 – 15 человек.

Занятия в объединении **базового уровня** групповые. **Форма обучения – очная. Срок реализации** данной программы – **3 года** (648 часов). Обучение рассчитано на **216 часов** (36 недель) в год, 3 раза в неделю по 2 часа (45+45 мин.) с перерывом 10 мин.

Особенности организации образовательного процесса

Данная программа занятий в туристском объединении носит, в первую очередь, практический характер, однако, значительная часть их предполагает проведение лекций и бесед. Для лучшего усвоения материала воспитанники совершают экскурсии, походы, получают практические навыки в многодневном палаточном лагере (во время весенних, осенних и летних каникул).

Большое внимание на занятиях уделяется играм, соревнованиям, самостоятельной работе, разучиванию песен. Программа спланирована таким образом, чтобы учащиеся в период каникул могли на практике освоить, применить и отработать, полученные на занятиях знания.

Ведущей целью данной программы является: формирование у воспитанников устойчивого интереса к туризму, способности жить в гармонии с природой, развитие навыков правильного поведения в коллективе и здорового образа жизни, духовное и патриотическое воспитание.

Программа занятий в туристском объединении предполагает распределение учебного материала «от простого к сложному». Так ребята первого года обучения совершают экскурсии населенному пункту, по району, знакомятся с его историческими и культурными достопримечательностями, практикуются однодневные походы.

Цель 1-го года обучения - заинтересовать учащихся занятиями туризмом, привить навыки самостоятельности и правильного поведения в коллективе, в природе, сформировать у них представление о патриотизме.

Задачи 1-го года обучения:

- *знакомство с оздоровительной ролью туризма, с принципами составления рационов питания для однодневных походов, оказания простейшей первой помощи пострадавшему;
- *овладение основными понятиями техники туризма;
- *развитие способностей воспитанников адаптироваться в условиях окружающей среды;
- *укрепление здоровья и здорового образа жизни воспитанников;
- *расширение кругозора воспитанников по географии, биологии, физической культуре, истории Краснодарского края;
- *воспитание бережного отношения к природе;
- *подготовка воспитанников к однодневным походам.

На втором году обучения ребята совершают экскурсии по краю, получают практические навыки в многодневном палаточном лагере (во время весенних, осенних и летних каникул).

Цель 2-го года обучения - формирование у обучающихся устойчивого интереса к туризму, способности жить в гармонии с природой, заботясь о здоровом образе жизни, развивая их духовные и патриотические качества.

Задачи 2-го года обучения:

- *знакомство с познавательной ролью туризма, овладение основными понятиями техники туризма, с принципами составления рационов питания для 2-3-х дневных походов, оказания первой помощи пострадавшему;
- * развитие способностей воспитанников быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды и грамотно действовать в сложных ситуациях;
- * укрепление здоровья воспитанников;
- *расширение кругозора воспитанников по географии, биологии, физической культуре, истории Краснодарского края;
- * воспитание бережного отношения к природе;
- * подготовка воспитанников к 2-3-х дневным походам.

Воспитанники третьего года обучения путешествуют не только по краю, но и за его пределами, во время каникул совершают многодневные походы, закрепляют и отрабатывают практические навыки и умения, в палаточных лагерях.

Цель 3-го года обучения - повысить интерес обучающихся к изучению родного края, страны, к занятиям туризмом, спортом. Закрепить навыки правильного поведения в коллективе и здорового образа жизни, непрерывно заботясь о духовном и патриотическом воспитании.

Задачи 3-го года обучения:

- * знакомство с историей отечественного туризма;
- *владение техникой туризма, принципами составления рационов питания для многодневных палаточных лагерей, оказания первой помощи пострадавшему;
- *развитие способностей воспитанников быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- * укрепление здоровья воспитанников;

- *расширение кругозора воспитанников по истории туризма, географии, биологии, физической культуре, истории Краснодарского края;
- * воспитание бережного отношения к природе;
- * подготовка воспитанников к многодневным туристским походам.

Учебный план 1-го года обучения

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение					
1.1	Элементарные понятия туризма	2	2	-	
1.2	Правила поведения юных туристов в коллективе	2	2	-	
		4	4	-	Опрос
2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста					
2.1	Правила безопасного поведения юных туристов на улицах и автодорогах, в природной среде	6	2	4	
2.2	Основы безопасности в природной среде	28	18	10	
2.3	Необходимый минимум личного снаряжения для прогулки	1	1	-	
2.4	Необходимый минимум группового снаряжения для прогулки	1	1	-	
2.5	Основные мероприятия по охране природы	4	2	2	
		40	24	16	Опрос, тест, зачет, промежуточная аттестация
3. Азбука топографии					
3.1	Основные туристские дорожные знаки	6	4	2	
		6	4	2	самостоятельная работа, соревнования, зачет
4. Ориентирование					
4.1	Ориентирование на местности	8	4	4	
		8	4	4	Опрос,зачет
5. Личная гигиена и первая помощь пострадавшим					
5.1	Личная гигиена юного туриста	6	6	-	
5.2	Минимальный набор индивидуальной и групповой медицинской аптечки	2	1	1	
5.3	Оказание первой помощи пострадавшим	20	12	8	
		28	19	9	Опрос, тест, зачет, соревнования, промежуточная аттестация
6. Основы краеведения					
6.1	Символика РФ, края, района, станицы	8	4	4	
6.2	Особенности РФ, края, района, станицы	34	28	6	
		42	32	10	Опрос, тест, зачет

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма					
7.1	Пешеходный туризм	2	2	-	
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	60	6	54	
		62	8	54	Опрос, зачет, соревнования, игры, учебно-тренировочный поход, итоговая аттестация
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка					
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	26	-	26	
		26	-	26	Зачеты, учебно-тренировочные походы, игры, соревнования, слеты, палаточные лагеря.
Итого за период обучения:		216	95	121	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

1. Введение

1.1. Элементарные понятия туризма

Постановка целей и задач на учебный год. Уточнение интересов и пожеланий, обучающихся. Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Основные понятия, виды туризма.

1.2. Правила поведения юных туристов в коллективе

Правила поведения в коллективе, в учебном классе, спортивном зале. Правила поведения и безопасности воспитанников во время спортивно-туристских состязаний и игр.

Практические занятия

Знакомство учащихся друг с другом. Распределение групп на звенья. Выборы вожаков в звеньях.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Правила безопасного поведения юных туристов на улицах и автодорогах

Изучение дорожных знаков, правил безопасного перехода проезжей части, безопасного пути следования в школу и на тренировки.

Практические занятия

Игры на темы: «Правила перехода улицы», «Красный, жёлтый, зелёный», «Кто отличный пешеход?». Практические занятия по переходу улиц и дорог.

2.2. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила

обращения с колюще-режущими предметами. Пожарная безопасность и основные правила безопасности в природе, в пути, у водоёмов. Порядок действий, если отстал от группы или заблудился в лесу. Сигналы бедствия. Автономное существование человека в природных условиях, разведение костра, как добыть воду, приготовить пищу, оборудовать временное укрытие.

Практические занятия

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности, выживания в природных условиях. Изготовление макетов шалашей, рисование зимних укрытий. Изображение сигналов бедствия, подача их свистком, фонариком, приготовление пищи на костре.

2.3. Необходимый минимум личного снаряжения для прогулки

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

Практические занятия

Прогулки для проверки умений готовиться к походам, экскурсиям.

2.4. Необходимый минимум группового снаряжения для прогулки

Необходимый минимум группового снаряжения для прогулки. Кухонная клеенка, посуда, ножи, саперная лопатка, упаковка продуктов питания.

Практические занятия

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

2.5. Основные мероприятия по охране природы

Правила поведения и соблюдение тишины юных туристов во время туристской прогулки, экскурсии в парк. Просмотр видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Знакомство с заповедями юного туриста.

Практические занятия

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Изготовление и установка скворечников (весной), кормушек для зимующих птиц.

3. Азбука топографии

3.1. Основные туристские дорожные знаки

Туристские дорожные знаки во время походов и их значение для туриста.

Практические занятия

Диктант по теме: «Туристские дорожные знаки», овладение навыками выкладывания дорожных туристских знаков на школьном дворе с помощью подручного материала.

4. Ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

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

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по объектам растительности, по местным признакам в условиях парка (леса), у реки, в поле, на пришкольном участке.

5. Личная гигиена и первая помощь пострадавшим

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. Купание в походе. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

Практические занятия

Викторина, игры, аукцион по теме.

5.2. Минимальный набор индивидуальной и групповой медицинской аптечки

Минимальный состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки.

Практические занятия

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

5.3. Оказание первой помощи пострадавшим

Первая помощь при мозолях и потёртостях. Носовое кровотечение, оказание помощи. Раны, ссадины, правила и способы их обработки. Материалы для обработки ран, ссадин. Извлечение занозы. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, при ожогах, обморожениях, при укусах животных.

Практические занятия

Игра «Айболит»: оказание помощи при носовом кровотечении, простейшая обработка ран, ссадин, извлечение занозы. Оказание помощи при мозолях и потёртостях, при тепловом и солнечном ударах, при обморожениях, ожогах и укусах животных (условно).

6. Основы краеведения

6.1. Знакомство с символикой РФ, края, района, станицы

Изучение гимна, герба, флага России, Кубани, района, родной станицы.

Практические занятия

Изображение символики РФ, края, района, родной станицы. Изучение географической карты и расположения на ней края, района, станицы.

6.2. Особенности родной станицы

Рельеф и климат родной станицы. Водоемы, растительный и животный мир. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Практические занятия

Экскурсия в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, сбор растений для гербариев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц). Изготовление и установка скворечников.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения). Знакомство со страховочной системой.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления искусственных препятствий без снаряжения и в снаряжении. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Спуски, подъемы, траверсы.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Практические занятия

Соревнования по преодолению искусственной полосы препятствий в спецснаряжении и без него. Переправа через условное болото по кочкам; переправа по бревну на равновесие; спуски и подъемы, траверс.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения и игры на развитие быстроты, наблюдательности, внимания, реакции, памяти, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, и координационных способностей, на сплочение команды. Спортивные, командные (в том числе народные) игры.

Учебный план 2-го года обучения

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение					
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	2	-	
1.2	Правила поведения юных туристов	4	4	-	
		6	6	-	Опрос
2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста					
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	2	-	
2.2	Основы безопасности дома и в школе	8	8	-	
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	1	1	-	
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	1	1	-	
2.5	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	2	-	
2.6	Питьевой режим на туристской прогулке	2	2	-	
2.7	Организация биваков и охрана природы	10	4	6	
2.8	Узлы и их применение	8	-	8	
		34	20	14	Опрос, тест, зачет, промежуточная аттестация
3. Азбука топографии					
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	2	1	1	
3.2	План местности	1	-	1	
3.3	Основы топографии	11	2	9	

3.4	Условные знаки	4	-	4	
3.5	Учебно-тренировочный поход	6	-	6	
		24	3	21	самостоятельная работа, зачет, соревнования
4. Туристское и экскурсионное ориентирование					
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	2	1	1	
4.2	Ориентирование на местности	10	2	8	
4.3	Виды туристского ориентирования	24	5	19	
4.4	Экскурсионное ориентирование	8	1	7	
		44	9	35	Опрос, тест, зачет, игры, соревнования, промежуточная аттестация
5. Личная гигиена и первая помощь пострадавшим					
5.1	Личная гигиена юного туриста	2	2	-	
5.2	Походный травматизм и возможные заболевания	4	2	2	
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение повязок	2	-	2	
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1	
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	4	-	4	
		14	5	9	Опрос, тест, зачет
6. Основы краеведения					
6.1	Родословие	2	1	1	
6.2	Моя школа	6	4	2	
6.3	Природа родного края	8	6	2	
		16	11	5	Опрос, коллективная работа, зачет
7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма					
7.1	Пешеходный туризм	6	-	6	
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	28	-	28	
		34	-	34	Опрос, зачет, соревнования, игры, учебно-тренировочный поход, итоговая аттестация
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка					
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	44	2	42	
		44	2	42	Зачеты, учебно-тренировочные походы, игры, соревнования, слеты палаточные лагеря
Итого за период обучения:		216	56	160	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

1. Введение

1.1. Оздоровительная роль туризма

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с обучающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий, обучающихся на новый учебный год. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. 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) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и летнем отдыхе.

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. Вожак 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 и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты. 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 по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

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 (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) 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 медикаментами. 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 чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки. 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 рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Снаряжение для наблюдений 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.

2.5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

Практическое занятие

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.)

2.6. 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 расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

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. Разведение и поддержание костра. Вязание узлов.

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

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение 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 движение 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 электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия

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

4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. 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. Необходимость 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 количества 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-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). 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 помощь пострадавшим

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 санитара туристской группы.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара 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. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая 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 аптечки

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

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

6.3. Природа родного 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 наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практические занятия

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовка 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 препятствия (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 и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

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.

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 координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1. Введение					
1.1	Познавательная роль туризма	2	2	-	
1.2	Правила поведения юных туристов	4	4	-	
		6	6	-	Опрос
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста					
2.1	Основы безопасности в природной среде	6	6	-	
2.2	Основы безопасности дома, в школе, общественных местах	4	4	-	
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	1	1	-	
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	1	1	-	
2.5	Питьевой режим в походе	2	2	-	
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор для похода	2	2	-	
2.7	Организация биваков и охрана природы	4	1	3	
2.8	Туристская группа в походном строю	8	8	-	
		28	25	3	Опрос, тест, зачет, промежуточная аттестация

3. Основы топографии					
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	6	2	4	
3.2	План местности	4	1	3	
3.3	Условные топографические знаки	10	1	9	
		20	4	16	самостоятельная работа, зачет, соревнования
4. Туристское и экскурсионное ориентирование					
4.1	Компас и его устройство	2	1	1	
4.2	Ориентирование по компасу	6	1	5	
4.3	Ориентирование по плану	4	1	3	
4.4	Ориентирование на местности	8	2	6	
4.5	Виды туристского ориентирования	14	1	13	
4.6	Экскурсионное ориентирование	6	–	6	
		40	6	34	самостоятельная работа, соревнования, опрос, зачет
5. Личная гигиена и первая помощь пострадавшим					
5.1	Личная гигиена туриста	2	2	-	
5.2	Оказание первой помощи пострадавшим	14	8	6	
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение повязок	4	1	3	
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	4	1	3	
		24	12	12	Опрос, тест, зачет, соревнования, промежуточная аттестация
6. Основы краеведения					
6.1	Родословие	2	1	1	
6.2	Земляки	2	1	1	
6.3	Азбука краеведения	8	4	4	
		12	6	6	Опрос, тест, зачет
7. Спортивно-оздоровительный туризм					
7.1	Пешеходный туризм	24	2	22	
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	18	-	18	
7.3	Туристские узлы и их применение	12	-	12	
		54	2	52	Опрос, зачет, соревнования, игры, учебно-тренировочный поход, итоговая аттестация
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка					
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	32	1	31	
		32	1	31	Зачеты, учебно-тренировочные походы, игры, соревнования,

				слеты палаточные лагеря
Итого за период обучения:	216	60	156	

Содержание учебного плана 3-го года обучения

1. Введение

1.1. Познавательная роль туризма

Подведение итогов 2-го года занятий. Беседа с обучающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 2-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый учебный год. Уточнение интересов и пожеланий, обучающихся на новый учебный год.

Туризм – средство познания своего края.

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 в объединении в течение 2-го года и летнем отдыхе.

1.2. Правила поведения юных туристов

Общественно полезные и личностно значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также 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.

Вожак туристской группы – помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности. Укрепление здоровья. Аккуратность, 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 обучающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 2-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участия 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 безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде. Взаимопомощь в туристской группе.

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, в общественных местах

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 из 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 микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

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

Укладка и упаковка рюкзака для похода, зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки, похода (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. 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, требования к нему, правила ухода, чистки и

мытья. Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинобль, 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 и карты. Специальное групповое туристское снаряжение для походов (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.

2.5. Питательный режим в походе

Питательный режим во время похода, зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питательный 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, в походе. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор для похода

Состав ремонтного набора для похода (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 группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время похода, прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

Практические занятия

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

2.7. Организация бивака и охрана природы в походе

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

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки. Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы. Основные узлы и их назначение.

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). Вязание узлов. 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 пешей и велосипедной туристской прогулки: направляющий и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего. Организация отдыха и привалов на прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на прогулке.

Практические занятия

Туристская велосипедная прогулка. 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; названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации микрорайона, 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 различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

3.2. План местности

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

Практические занятия

Изображение 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 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

Изображение условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненной 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 – прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

Практические занятия

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

4.2. Ориентирование по компасу

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

Практические занятия

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

4.3. Ориентирование по плану

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

Практические занятия

Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы.

4.4. Ориентирование на местности

Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный 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. 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 (летние и зимние). Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия

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

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

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции группами по 5–6 человек в парке (в сопровождении старшеклассников). 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 ближнем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников).

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

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

4.6. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

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

5. Личная гигиена и первая помощь пострадавшим

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 санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

Практические занятия

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе. Ведение дневника самочувствия совместно с родителями. Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

5.2. Оказание первой помощи пострадавшим

Оказание первой помощи при кровотечениях, различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок. Растяжение, вывих. Характеристика травм, переломов. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза. Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых. Отравления. Профилактика отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи. Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшим.

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

Практические занятия

Обработка ран, ссадин, мозолей. Наложение повязок. Игра «Айболит»: необходимая помощь условно пострадавшему.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

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

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. 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

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

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Ближайшие родственники семьи 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 экскурсии 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 обучающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

7. Спортивно-оздоровительный туризм

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 местности и по лесу, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия

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

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах.

Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т. п.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы о сезонных изменениях в природе (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д.)

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

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 оврага (канавы) насудейском «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

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

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 обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты и способы их проверки

Предметные результаты

К концу 1-го года обучения учащийся должен:

Знать	Уметь
*правила безопасности на занятиях, на экскурсиях, дома, на улице, на дорогах, в общественных местах, у водоемов, в лесу; *пожарную безопасность в домашних условиях, в лесу; *куда звонить при несчастных случаях; *названия овощей и фруктов, растущих дома; * 5 местных растений, включая ядовитые; * 5 местных зверей и птиц; * домашних животных; * 4 стороны света; * сигналы бедствия; * как укладывать рюкзачок для прогулки; *необходимый минимум личного и группового снаряжения для прогулки экскурсии; *требования к упаковке продуктов для перекуса *правила поведения и соблюдение тишины юных туристов во время туристской прогулки, экскурсии, в лесу	* соблюдать личную гигиену; *самостоятельно надеть страховочную систему *вдеть нитку в иголку, пришить пуговицу; * помыть посуду; * накрыть стол в походных условиях; *правильно и безопасно обращаться с ножом, спичками; * развести костер и потушить его; * собирать дрова в различную погоду; * почистить и порезать овощи; * правильно переходить улицу; *отличать хвойные деревья от лиственных; *оказать помощь при ожогах, носовом кровотечении, ссадинах, царапинах, потертостях, мозолях, укусах насекомых

К концу 2-го года обучения учащийся должен:

Знать	Уметь
*правила безопасного поведения в походах, палаточных лагерях; *правила поведения во время различных природных явлений; *правила безопасности при встрече с животными; *пожарную безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях *телефоны аварийных служб; *соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки; *соблюдение питьевого режима во время похода; *устройство палаток и правила ухода за ними; *состав ремонтного набора;	*обращаться с колюще-режущими предметами *выполнять поручения в группе; *выполнять требования руководителя; *рационально расходовать воду во время туристской прогулки, похода; *упаковать и распределить между участниками групповое снаряжение для похода; *пользоваться групповым и личным снаряжением; *упаковать рюкзак для похода; *развести костер и потушить его; *вскипятить воду; *владеть туристской техникой; *вязать узлы; *организовать бивачные работы; *выполнять нормативы по физической

*состав аптечки; *правила поведения на туристских соревнованиях; *элементарные приёмы туртехники; * топографические знаки; *основные типы и назначение туристских костров	- подготовке; *выбрать место для костра, палатки; *установить и собрать палатку; *приготовить простейшее блюдо на костре; * преодолевать препятствия на рельефе в снаряжении и без него; *оказать помощь при ранах, ссадинах, порезах, наложить простейшие повязки
---	---

К концу 3-го года обучения учащийся должен:

Знать	Уметь
*правила безопасности в многодневных походах, палаточных лагерях; *правила безопасного разведения и поддержания туристского костра, его тушение при оставлении бивака; *технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий; *туристские должности; *порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов; *ритм и темп движения туристской группы на маршруте; *работу направляющего и замыкающего; *виды туристского ориентирования; *правила оказания первой помощи пострадавшим; *правила транспортировки пострадавшего	*преодолевать естественные и искусственные препятствия *организовать бивачные работы; *быть аккуратным, пунктуальным, стремиться к чистоте и порядку; *выполнять общественные поручения; *установить тент над костром и палатками; *составить план – схему; *работать с топографическими картами; *ориентироваться на местности; *двигаться с помощью карты и компаса; *оказать помощь младшим и престарелым; *изготовить средства транспортировки пострадавшего из подручного материала *вязать основные туристские узлы; *владеть туристской техникой; *организовать бивачные работы; *выполнять нормативы по физической подготовке

Личностные результаты

В процессе обучения воспитанники объединения должны быть способными работать над собой: проявлять волевые качества, необходимые в многодневных походах, стремиться к самосовершенствованию, уметь выполнять любую обязанность в группе и быть ей полезными.

Метапредметные результаты

По истечении данного курса учащиеся должны научиться самостоятельно анализировать информацию, соответствующую конкретному году обучения, выработать практические навыки и умения в различных ситуациях, быть готовыми к самостоятельным действиям в природных условиях.

Календарный учебный график

[illegible]

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- материально-техническое обеспечение: проветриваемое помещение для теоритических занятий, просторное помещение для практических занятий в зимний период, природные условия – в летнее время;
- перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся):

Личное снаряжение

1. Рюкзачок для походов выходного дня
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80
3. Спальный мешок
4. Коврик туристский
5. Сидушка походная
6. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве
7. Обувь спортивная (типа шиповки).
8. Сапоги резиновые
9. Головной убор (легкий и теплый)
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)
11. Спортивный тренировочный костюм
12. Свитер шерстяной
13. Брюки ветрозащитные
14. Накидка от дождя
15. Рубашка с длинным рукавом
16. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной и чехле)
17. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л)
18. Мазь от кровососущих насекомых
19. Перчатки рабочие и зимние
20. Носки шерстяные
21. Велосипед горный
22. Блокнот и ручка

Групповое снаряжение

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во единиц
1	Палатка туристская (в комплекте);	На
2	Тент для кухни;	группу
3	Топор в чехле;	1
4	Пила в чехле;	2
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.);	1
6	Котлы туристские;	1 компл.
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов);	3 шт. 1 компл.
8	Аптечка медицинская в упаковке;	комплект
9	Ремонтный набор в упаковке;	комплект
10	Саперная лопатка;	1

Соревнование на лучшее походное туристское звено

№ п.п	Название звена	Внешний вид звена	Звеновой флажок	Голливуд	Порядок в подлагере	Продукты	Распорядок дня	Специальности	Точка, представление	Туристская песня	Тревога	Сбор - поход	Итого (баллы)	место
1														

Оценка по 5 бальной шкале

Нормативы по физподготовке

	Подтягивания	Отжимания от пола (дев. 10-12 лет – от лавки)	Бег 1, 5 мили 2414 м, мин.сек	Приседания пистолетиком (правая нога)	Приседания пистолетиком (левая нога)	Вис на перекладине, мин.сек	Подъём туловища (пресс) из положения лёжа за 1 мин	Бег 60 м (5-9 класс) 100 м (10-11 класс)	Прыжок в длину с места, см	Прыжки на скакалке, раз за 15/30 сек
5 класс М 5 4 3 Д 5 4 3	7 5 3	17 12 7 12 8 3					35 30 20 30 20 15	10,2 10,5 11,3 10,3 11,0 11,5	170 155 135 160 150 130	34 15 сек 32 30 38 36 34
6 класс М 5 4 3 Д 5 4 3	8 6 4	20 15 10 15 10 5					40 35 25 35 30 20	9,8 10,2 11,1 10,0 10,7 11,3	175 165 145 165 155 140	46 20 сек 44 42 48 4644
7 класс М 5 4 3 Д 5 4 3	9 7 5	23 18 13 18 12 8	10,30 и < 10.31- 13.00 13.01- 14.30 11,00 и < 11.01- 13.30 13.31-				45 40 35 38 33 25	9,4 10,0 10,8 9,8 10,4 11,2	180 170 150 170 160 145	46 20 сек 44 42 52 50 48

		15.00								
8	1	25					48	9,0	190	56
класс	0	20					43	9,7	180	25 сек
М 5	8	15					38	10,5	165	
4	5	19					38	9,7	175	
3		13					33	10,4	165	
Д 5		9					25	10,8	156	
4										
3										
9	1	32					50	8,5	210	5825
класс	1	27					45	9,2	200	сек
М 5	9	22					40	10,0	180	56
4	6	20					40	9,4	180	54
3		15					35	10,0	170	66
Д 5		10					26	10,5	155	64
4										62
3										

ЗАЧЕТНЫЙ ЛИСТ ЮНОГО ТУРИСТА

Фамилия - _____

Имя- _____

Отчество- _____

История России. География

Тема зачётного материала	Дата	Подпись руководителя
Киевский период		
Первый московский период		
Петербургский период		
Период 20-го века		
Российский национальный флаг, герб		
Андреевский флаг, герб		
Флаг Кубани, герб		
Флаг ст. Новотитаровской, Герб		
<u>Города:</u> Москва, Санкт-Петербург, Новгород, Владивосток, Киев и свой город (Краснодар)		
<u>Границы России</u> (площадь России, число жителей)		
<u>Реки:</u> Волга, Днепр, Дон, Амур, Обь, Енисей, Лена		
<u>Горы:</u> Урал, Кавказ, Алтай		
<u>Моря:</u> Балтийское, Чёрное, Белое и Тихий океан		

Туристская практика

<u>Строй.</u> Знать основы строя и как исполнять команды, подаваемые голосом, свистком и руками		
<u>Ориентирование.</u> Уметь ориентироваться по компасу, солнцу, звёздам, часам и природным приметам		
<u>Пребывание в природе.</u>		

Пробыть в лагере и в бивуаках не менее 4 суток		
<u>Правила поведения в походе и лагере</u> , касающиеся питания, воды, гигиены, движения, отдыха и остановки, безопасности, обуви, одежды, рюкзаков (для двухдневного похода с ночёвкой, учитывая и групповые вещи)		
<u>Палатки</u> . Знать два вида – походную и лагерную. Уметь ставить, складывать, сохранять и делать простой ремонт. Уметь построить шалаш		
<u>Костры</u> . Уметь выбрать место для огня. Знать разные виды костров (пирамида, колодец, сигнальный, сторожевой) и правильный выбор горючего для них. Уметь разжигать костры и знать меры предосторожности и уборки.		
<u>Инструменты</u> . Уметь обращаться с ножом, топором, пилой, лопатой, и т.п. Знать, где и как их применять и хранить. Меры предосторожности связанные с их применением		
<u>Владение иглой</u> . Уметь пришить пуговицу, оторвавшийся погон, нашивку. Уметь зашить разорвавшийся шов и т. д.		
<u>Узлы</u> . Знать и применять узлы: плоский \ прямой, шкотовый, брамшкотовый зацепку, выбленок \ стремя, мёртвую петлю, скользящий, проводник одним концом, двойной проводник, серединный проводник, восьмерка, булинь, академический, встречный, схватывающий прусик, штык. Знать, как скреплять два бревна		
<u>Преодоление препятствий</u> : Переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, вертикальный маятник, подъём, спуск, траверс, болото		
<u>Знать адреса и телефоны</u> и уметь провести других к ближайшей аптеке, врачу, больнице, почте, отделению милиции и пожарной охране		
Уметь <u>оказать помощь</u> в случаях: ожогов, порезов, укусов и переломов		
Уметь делать <u>простые перевязки</u> бинтом или галстуком		
<u>Основные сигналы бедствия</u> и способы передачи их фонарём, дымом и т.д.		
<u>Знать не менее 15 туристских дорожных знаков</u> , уметь ходить по ним и уметь пользоваться ими для прокладывания пути		
<u>Развитие памяти</u> . В игре Ким запомнить 15 предметов из 24, при минутном наблюдении		

На выбор четыре из следующих требований

Показать на деле, что знает и выполняет правила лагерной личной гигиены		
Уметь хранить продукты питания в лагере и в походе		
Уметь выбирать место для палатки в лагере и в походе		
Знать, что нужно делать в случае заболевания в лагере и в походе		
Уметь выбирать безопасное место для купания		

Уметь обращаться с лагерными лопатами, разного вида лампами и примусами, устранять их неисправности и оказывать первую помощь при несчастных случаях		
Знать, что делать в случае пожара в лесу и в поле		
Уметь починить простейшие повреждения велосипеда (цепь, латки и т.п.)		

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть

- Учащиеся занимают места;
- приветствие, проверка присутствующих;
- объявление плана, темы, цели и задач занятия, объяснение требований.

2. Основная часть

- 2.1. Проверка знаний по предшествующей теме.
- 2.2. Объяснение новой темы.
- 2.3. Закрепление нового материала.

3. Практическая часть

4. Заключительная часть

Подведение итогов занятия: озвучить занятые места, наградить призами, похвалить, спросить и сказать что удалось на занятии, что не удалось и почему. Попрощаться.

Методические материалы

Для успешной реализации программы необходимо следующее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятия	Приемы и методы организации учебно- воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1-й год обучения						
1	Введение	Беседа, практическое	Вербальный, наглядный, практический	Иллюстрации, фотографии, видеоматериал	Компьютер	Опрос, тест, коллективная работа
2	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	Беседа, учебно-тренировочное, практическое, просмотр видеоматериала	Вербальный, наглядный, практический	Иллюстрации, фотографии, видеоматериал	Компьютер турснаряжение	Зачет, тест, соревнования,
3	Азбука топографии	Учебно-тренировочное, практическое, соревнования, самостоятельная работа	Практический, объяснительно-иллюстрированный	Топокарты, иллюстрации, плакаты	Карандаш	Опрос, самостоятельная работа, зачет, соревнования,
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	Лекция, учебно-тренировочное, практическое	Практический, объяснительно-иллюстрированный	Топокарты	Карандаш	зачет

5	Личная гигиена и первая помощь пострадавшим	Лекции, учебно-тренировочное, практическое	Вербальный, практический	Плакаты, иллюстрации	Аптечка	Опрос, соревнования, зачет
6	Основы краеведения	Беседы, лекции, просмотр фильмов, практическое, самостоятельная работа	Вербальный, наглядный, практический	Иллюстрации, фотографии, видеоматериал	Компьютер	Опрос, тест
7	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	Беседа, учебно-тренировочное, практическое, соревнования	Вербальный, практический		Спорт-инвентарь, турснаряжение	Опрос, тест, соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	учебно-тренировочное, практическое, соревнования	Вербальный, практический		Спорт-инвентарь, турснаряжение	Соревнования, игры
2-й год обучения						
1	Введение	Беседа, практическое	Вербальный, наглядный, практический	Иллюстрации, фотографии, видеоматериал	Компьютер	Опрос, тест, коллективная работа
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	Беседа, учебно-тренировочное, практическое, просмотр видеоматериала	Вербальный, наглядный, практический	Иллюстрации, фотографии, видеоматериал	Компьютер турснаряжение	Тест, зачет, соревнования,

3	Основы топографии	Учебно-тренировочное, практическое, соревнования, самостоятельная работа	Практический, объяснительно-иллюстрированный	Топокарты, иллюстрации, плакаты	Карандаш	Опрос, зачет, самостоятельная работа, соревнования,
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	Лекция, учебно-тренировочное, практическое	Практический, объяснительно-иллюстрированный	Топокарты	Карандаш	зачет
5	Личная гигиена и первая помощь пострадавшим	Лекции, учебно-тренировочное, практическое	Вербальный, практический	Плакаты, иллюстрации	Аптечка	Опрос, зачет, соревнования,
6	Основы краеведения	Беседы, лекции, просмотр фильмов, практическое, самостоятельная работа	Вербальный, наглядный, практический	Иллюстрации, фотографии, видеоматериал	Компьютер	Опрос, тест
7	Спортивно-оздоровительный туризм	Беседа, учебно-тренировочное, практическое, соревнования	Вербальный, практический		Спорт-инвентарь, турснаряжение	Опрос, тест, соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	учебно-тренировочное, практическое, соревнования	Вербальный, практический		Спорт-инвентарь, турснаряжение	Соревнования, игры

3-й год обучения						
1	Введение	Беседа, практическое	Вербальный, наглядный, практический	Иллюстрации, фотографии, видеоматериал	Компьютер	Опрос, тест, коллективная работа
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	Беседа, учебно-тренировочное, практическое, просмотр видеоматериала	Вербальный, наглядный, практический	Иллюстрации, фотографии, видеоматериал	Компьютер турснаряжение	Тест, соревнования, зачет
3	Основы топографии	Учебно-тренировочное, практическое, соревнования, самостоятельная работа	Практический, объяснительно-иллюстрированный	Топокарты, иллюстрации, плакаты	Карандаш	Опрос, зачет, самостоятельная работа, соревнования,
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	Лекция, учебно-тренировочное, практическое	Практический, объяснительно-иллюстрированный	Топокарты	Карандаш	зачет
5	Личная гигиена и первая помощь пострадавшим	Лекции, учебно-тренировочное, практическое	Вербальный, практический	Плакаты, иллюстрации	Аптечка	Опрос, соревнования, зачет
6	Основы краеведения	Беседы, лекции, просмотр фильмов, практическое, самостоятельная работа	Вербальный, наглядный, практический	Иллюстрации, фотографии, видеоматериал	Компьютер	Опрос, тест
7	Спортивно-оздоровительный туризм	Беседа, учебно-тренировочное, практическое, соревнования	Вербальный, практический		спортивный инвентарь, турснаряжение	Опрос, тест, соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	учебно-тренировочное, практическое, соревнования	Вербальный, практический		Спортивный инвентарь, турснаряжение	Соревнования, игры

Основная литература

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008 г. – илл.
2. Самойленко А.А. Теория, методика и практика детско-юношеского туризма. Учебное пособие. - Краснодар: изд-во КСЭИ, 2011 г. 325 с.
3. Самойленко А.А. Основы экологического туризма: теория, методика, практика. Учебное пособие. - Краснодар: Изд-во КСЭИ, 2010 г – 147 с.
4. Серов Б. Н. Поурочные разработки по курсу «Государственная символика»: Гимн. Герб. Флаг. – М.: ВАКО, 2005. –192 с. – (в помощь школьному учителю)
5. Ситдикова Н.В. Моя Кубань. Природа, история, хозяйство, города Краснодарского края. – Ростов н/Д.: «Издательство БАРО-ПРЕСС», 2006.- 208 с.
6. Памятка населению при действиях Чрезвычайных ситуациях. Краснодар, 2003 г.
7. Медицинские рекомендации по оказанию неотложной медицинской помощи (на электронном носителе)

Дополнительная литература

1. Электричкой в горы: путеводитель. А. А. Самойленко, А. В. Твердый. Издатель И. Платонов. – стр. 256
2. Лаго-Наки: путеводитель. А.В.Твердый. Издатель И. Платонов. – стр. 224
3. Путеводитель «Абинское предгорье». Г. Акимченков. ОАО «Издательство «Советская Кубань». Краснодар
4. И.В. Бормотов. Горная Адыгея. – Новосибирск: «AlphaPorte - » 2010. – 128 с.
5. Ковешников В.Н. Очерки по топонимике Кубани. Краснодар, 2006 г., 252 стр.
6. «Историческое краеведение». Матюшин Г.И.- Москва 1975 г.
7. А.Н. Обухов. Лекарственные растения, сырье и препараты. 3-е изд., переработано и доп. Краснодар: «Советская Кубань», 1960 г.
8. Тропа туриста: духовно-оздоровительные маршруты / сост. А.С. Матвеев.- Краснодар, 2005 г. – 96 с.: ил.
9. Агафонов Н.А. Дольмены Северо-Западного Кавказа. Симферополь: Бизнес-Информ, 2011. – 52 с., цв. и л.
10. Самойленко А.А. Водопады Краснодарского края как объекты туризма и экскурсий: монография. - Краснодар: Изд-во КСЭИ, 2010 г. – 95 с
- А. А. Коструб. Медицинский справочник туриста. 2-е издание, переработанное и дополненное. М., "Профиздат", 1990 (на электронном носителе)
11. Ю. Боголюбский. Наша походная аптечка (на электронном носителе)

Литература для детей и родителей

1. Третий разряд ОРЮР. Начальный курс русского скаутинга. 5-е изд., испр. и доп. Москва: «Синержи» - 2005 – 100 с.: ил.
2. Балабанов И. В. Узлы – Москва, 2014. - 80 с: ил.