

Отдел образования администрации Мучкапского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»

Принята на заседании педаго-
гического совета.
Протокол № 3
от 26.08. 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
Е. В. Фролова
Приказ № 36
от 26.08. 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Юный турист»
(базовый уровень)

Возраст учащихся – 8-12 лет,
срок реализации – 3 года

Автор-составитель:
Федотова Ирина Александровна,
педагог дополнительного образования

р. п. Мучкапский
2021 г.

Информационная карта

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист»
3.Сведения об авторе:	
3.1. Ф.И.О. автора-составителя	Педагог дополнительного образования – Федотова Ирина Александровна
4.Сведения о программе:	
4.1. Тип программы	Общеразвивающая
4.2. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к</p>

	устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4.4 Образовательная область	дополнительное образование
4.5. Направленность деятельности	туристско-краеведческая
4.6. Направление	туризм
4.7. Уровни освоения содержания образования	базовый
4.8. Форма обучения	очная
4.9. Форма реализации программы	групповая
4.10 Продолжительность реализации программы	3 года
4.11 Возраст учащихся	8-12 лет

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана для удовлетворения образовательных потребностей обучающихся в сфере туристско-краеведческой деятельности. Следовательно, она относится к программам *туристско-краеведческой направленности*.

Актуальность программы определяется тем, что организация туристско-краеведческой деятельности является одним из приоритетных направлений развития дополнительного образования. Это отражено в «Концепции развития дополнительного образования детей» (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 года № 1726-р), «Концепции развития дополнительного образования детей в Тамбовской области на 2015-2020 годы» (утверждена распоряжением администрации Тамбовской области от 22.07.2015 № 326-р), государственной программе РФ «Развитие культуры и туризма» на 2013 – 2020 годы (утверждена постановлением Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 317), долгосрочной целевой программы Тамбовской области «Развитие туризма в Тамбовской области на 2011-2015 годы» (в редакции Постановления администрации Тамбовской области от 30.12.2013 г. № 1593).

Программа является модифицированной, она составлена на основе программы «Оздоровительно-познавательный туризм» Д.В. Смирнова, которая рекомендована к использованию в образовательных организациях государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту в качестве типовой программы туристско-спортивной направленности и реализуется в рамках деятельности Центра туризма и спорта Мучкапского Дома Детского творчества.

Содержание программы направлено на *формирование базовых компетенций* обучающихся в различных формах туризма и адресовано обучающимся 8-12 лет. Следовательно, предполагаемый уровень освоения обучающимися содержания программы *базовый*.

Программа рассчитана на три года обучения. Особенность содержания программы и вида деятельности, лежащего в её основе, позволяют формировать разновозрастные группы обучающихся проявляющих интерес к туризму и краеведению, естествознанию, физической культуре с последующей дифферен-

циацией заданий на занятиях.

Отличительной особенностью данной программы является то, что содержание программы построено в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно-ориентированной деятельности при соответствующей уровню подготовленности детей педагогической поддержке.

Данная дополнительная общеразвивающая программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом индивидуализированная подготовка организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, величине, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также уровнем функционального и биологического индивидуального развития обучающихся.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», определена продолжительность обучения на каждый год, которая составляет 216 часов. Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа, т.е. 6 часов в неделю. *Особенностью организации занятий* по данной программе является то, что стационарно еженедельно реализуется 4 часа, а 1 раз в месяц проводится учебно-тренировочный поход, на который отводится 6 часов. С целью вовлечения родителей в туристическую деятельность и развития семейных отношений обучающихся данные походы проводятся в воскресенье.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не превышает двух академических часов в помещении. В каникулярное время педагог, как правило, увеличивает количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимаю-

щихся на свежем воздухе в природной среде. Все это фиксируется в календарном учебном графике.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательную-творческую деятельность обучающихся (беседы; рисование природных объектов; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр видеосюжетов; экскурсии).

Большую долю программы составляют практические занятия - тренировочные упражнения, учебные выходы на дистанцию, учебные и контрольные походы; аудиторные занятия проводятся в формате активных групповых обсуждений темы, коллективной разработки примерных планов, сценариев.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – социальное развитие обучающихся через формирование у них системы жизненных ценностей и базовых туристических компетенций.

Основные задачи программы:

Первый год обучения:

Образовательные:

- обучение организации и участия в пеших походах;
- обучение элементарным навыкам безопасного поведения в природной среде;
- обучение приемам оказания первой доврачебной помощи;
- обучение основам топографии и ориентирования;
- обучение детей основам технике пешеходного туризма с элементами лыжного туризма;
- расширение знаний об окружающем мире и по предметам школьного курса ОБЖ, географии, истории.

Развивающие:

- интеллектуальное, физическое и духовно – нравственное развитие воспитанников;
- развитие коммуникативных качеств обучающихся;
- развитие познавательной и созидательной активности обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма и любви к своему Отечеству;
- воспитание коллективизма, ответственности и самооценки;
- физическое воспитание.

Второй год обучения:

Образовательные:

- отработка техники пешеходного туризма с элементами лыжного туризма;
- обучение тактике и технике в однодневных, двухдневных пеших походах;
- обучение приемам пользования специальным туристическим снаряжением и техническим приемам техники пешего туризма;
- обучение основам спортивного туризма и ориентирования в экстремальных ситуациях;
- обучение основам оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего;
- обучение основам краеведческой работы в походе.

Развивающие:

- развитие творческой, созидательной активности обучающихся;
- развитие проектных компетенций;
- развитие адаптации обучающихся в природной среде;
- развитие психологической и практической готовности к действиям в природных условиях;
- интеллектуальное, физическое и духовно – нравственное развитие воспитанников.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма и любви к своему Отечеству;
- воспитание экологической культуры;
- воспитание нравственных качеств – дружбы, взаимовыручки, сопереживания, ответственности и т.д.

Третий год обучения:

Образовательные:

- обучение детей технике лыжного туризма,
- обучение техническим приемам техники пешеходного туризма,
- обучение приемам оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего в экстремальных условиях.

Развивающие:

- развитие морально – волевой и психологической готовности подростков к действиям в экстремальных ситуациях;
- развитие формирования самооценки ребенка и собственных этических ценностей;

Воспитательные:

- воспитание самообладания и силы воли;
- воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитание самостоятельности, чувства ответственности за свои дела и поступки.

1.3. Содержание программы **Учебный план** **(1-й год обучения)**

№ п/п	Наименование раздела, (модуля) темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Введение	6	3	3		
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	1	1	беседа	опрос
1.2	Правила поведения юных туристов	4	2	2		
	История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения на экскурсиях и туристских прогулках	2	2		беседа	тестир
	Прогулка в парк (лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработка навыков наблюдательности	2		2	учебная прогулка	наблюдение
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	32	13	19		
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	беседа	тест
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1	беседа	инст

2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	2			
	Личное снаряжение туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Уход за личным снаряжением	2	2		прак занят	прак работа
	Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке»	2		2	игра	игра состяз
2.4	Личная гигиена юного туриста	2	1	1	беседа	прак работа
2.5	Питьевой режим на туристской прогулке	2		2	прак занят	прак работа
2.6	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	1		
	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1	прак занят	прак работа
	Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками	2		2	прак занятие	прак работа
2.7	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	прак занят	прак раб
2.8	Организация биваков и охрана природы	6	2	4		
	Организация биваков и охрана природы	2	2		прак занят	прак раб
	Планирование места организации бивака по плану местности	2		2	прак занят	прак раб
	Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке	2		2	прак занят	прак раб
2.9	Установка палаток	4	2	2		
	Установка палаток. Устройство палаток	2	2		беседа	опрос
	Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (пришкольная площадка или парк)	2		2	прак занят	прак раб
2.10	Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	4	2	2		
	Туристская группа на туристской прогулке	2	2		беседа	прак раб
	Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего	2		2	прак занят	игровой зачет

3.	Азбука топографии	22	7	15		
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	2	1	1	беседа	опрос
3.2	План местности	4	2	2		
	Рисунок и простейший план местности	2	2		прак занят	прак работа
	Знакомство с планом расположения школы, двора своего дома или своей улицы	2		2	прак занят	прак работа
3.3	Условные знаки	10	2	8		
	Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов искусственных сооружений и пр.	2	2		прак занят	прак раб
	Рисовка условных знаков	2		2	прак занят	прак раб
	Кроссворды по условным знакам	2		2	прак занят	прак раб
	Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке	2		2	прак занят	конт задания
	Составление легенды движения группы условными знаками	2		2	прак занят	конт задания
3.4	Ориентирование по сторонам горизонта	6	2	4		
	Ориентирование по сторонам горизонта. Горизонт. Стороны горизонта	2	2		прак занят	прак работа
	Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного мира	2		2	прак занят	прак работа
	Выработка навыков определения по местным признакам в условиях парка	2		2	прак занят	само- конт
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	30	7	23		
4.1	Ориентирование на местности	10	2	8		
	Ориентирование на местности. Ориентирование в лесу, у реки, в поле	2	2		учеб. трени- ровка	опрос
	Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и	2		2	учеб. трени-	прак работа

	др.)				ни- ровка	
	Ориентирование по звездному небу, солнцу	2		2	учеб. трени- ни- ровка	прак работа
	Ориентирование по описанию	2		2	учеб. трени- ни- ровка	прак работа
	Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети	2		2	учеб. трени- ни- ровка	Прак работа
4.2	Виды туристского ориентирования	10	2	8		
	Виды туристского ориентирования и их различия	2	2		Беседа	
	Умение правильно и надежно закрепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать ее сохранность	2		2	учеб. трени- ни- ровка	прак работа
	Прохождение маркированного маршрута. Прохождение дистанции совместно с педагогом.	2		2	учеб. трени- ни- ровка	прак работа
	Прохождение обозначенного маршрута. Прохождение дистанции совместно с педагогом.	2		2	учеб. трени- ни- ровка	прак работа
	Прохождение маршрутов ориентирования по выбору.	2		2	учеб. трени- ни- ровка	прак работа
4.3	Способы отметки на КП	4	1	3		
	Способы отметки на КП. Оборудование КП: призма, компостер, карандаш	2	1	1	учеб. трени- ни- ровка	прак работа
	Игра – состязание на местности «Отметься на КП»	2		2	учеб. трени- ни- ровка	игра состяз
4.4	Экскурсионное ориентирование	6	2	4		

	Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства р-она	2	2		учеб. тренировка	прак работа
	Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу различные памятники	2		2	учеб. тренировка	прак работа
	Работа туристской группы по легенде на экскурсии	2		2	учеб. тренировка	зачет
5.	В гостях у доктора Айболита	14	6	8		
5.1	Оказание первой доврачебной помощи	2	2		беседа	опрос
	Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.		2		прак занят	прак работа
5.2	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	4	2	2		
	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	2	2		прак занят	прак работа
	Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок)	2		2	прак занят	игровой зачет
5.3	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	4	2	2		
прак работа	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	2		прак занят	прак работа
	Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии)	2		2	прак занят	прак работа
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	4	2	2		
	Способы транспортировки пострадавшего	2	2		прак занят	прак задания
	Изготовление транспортных средств и курток, штормовок.	2		2	прак занят	контр задания
6.	Спортивно-оздоровительный туризм	40	6	34		

6.1	Пешеходный туризм	14	2	12		
	Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения)	2	2		учеб. тренировка	прак работа
	Организация движения группы в лесном массиве	2		2	учеб. тренировка	прак задания
	Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения)	2		2	рассказ	прак работа
	Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы	2		2	учеб. тренировка	прак задания
	Переправа через условное болото по кочкам	2		2	учеб. тренировка	прак задания
	Движение по лесным массивам	2		2	учеб. тренировка	прак задания
	Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий	2		2	учеб. тренировка	зачет
6.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	8		8		
	Личное прохождение дистанции полосы препятствий (осень, весна)	4		4	учеб. тренировка	соревнование
	Командное прохождение дистанции полосы препятствий (осень, весна)	4		4	учеб. тренировка	соревнование
6.3	Туристские узлы и их применение	4	2	2		
	Туристские узлы и их применение	2	2		учеб. тренировка	прак задания

					ровка	
	Вязка узлов по названию и по их назначению	2		2	учеб. трени-ни-ровка	игровой зачет
6.4	Лыжный туризм	14	2	12		
	Правильный подбор лыж и снаряжения для занятий на местности	2	2		беседа	опрос
	Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах	2		2	учеб. трени-ни-ровка	прак задания
	Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками	2		2	учеб. трени-ни-ровка	прак задания
	Передвижение на лыжах по лыжне до 600-700м	2		2	учеб. трени-ни-ровка	прак задания
	Движение боковыми приставными шагами	2		2	учеб. трени-ни-ровка	прак задания
	Передвижение с палками по глубокому снегу с грузом в рюкзаке до 1-2 кг	2		2	учеб. трени-ни-ровка	прак задания
	Передвижение в среднем темпе	2		2	учеб. трени-ни-ровка	сдача нормативов
7.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	72	2	70		
7.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	2	16		
	Комплекс утренней физической зарядки	2	2		беседа	опрос.
	Обучение основам техники бега	2		2	учеб. трени-ни-ровка	прак задания
	Упражнения на развитие быстро-	2		2	учеб.	прак.

	ты.				трени- ни- ровка	зада- ния
	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств. Народные игры	2		2	учеб. трени- ни- ровка	прак задан
	Упражнения на развитие выносливости. Кросс.	2		2	учеб. трени- ни- ровка	прак задан
	Прыжки в высоту. Спортивные игры	2		2	учеб. трени- ни- ровка	эста- фета
	Прыжки в длину. Туристическая эстафета	2		2	учеб. трени- ни- ровка	эста- фета
	Бег «серпантинном». Подвижные игры.	2		2	учеб. трени- ни- ровка	эста- фета
	Бег с препятствиями.	2		2	учеб- ная трен	сдача нор- мати- вов
7.2	Однодневный поход (9 походов x 6 час)	54		54	учеб- ная трен	учебн. трен поход
8.	Зачетный летний однодневный поход (вне сетки часов)					
	Итого	216	44	172		

Содержание учебного плана

1. Введение (6 час.)

1.1. Оздоровительная роль туризма (2 час.)

Теория. Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном

передвижении на прогулках и экскурсиях.

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

1.2. Правила поведения юных туристов (4час.)

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

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

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

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

Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях; в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Участие в подготовке, организации и проведении порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо.

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

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

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (32 час.)

2.1. Основы безопасности в природной среде (2 час.)

Теория. Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

2.2. Основы безопасности дома и в школе (2 час.)

Теория. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музе-

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

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним (4 час.)

Теория. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке».

Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.4. Личная гигиена юного туриста (2 час)

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

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы.

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке (2 час.)

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

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

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним (4 час.)

Теория. Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов пи-

тания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Требования к уходу за снаряжением.

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

2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор (2 час.)

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

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

2.8. Организация биваков и охрана природы (6 час.)

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

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

2.9. Установка палаток (4 час.)

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

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

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

2.10. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии) (4 час.)

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

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и за-

мыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Азбука топографии (22 час.)

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор (2 час.)

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

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

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

3.2. План местности (4 час.)

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

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

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

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

3.3. Условные знаки (10 час.)

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

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

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

Занятие на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.4. Ориентирование по сторонам горизонта (6 час.)

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

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

4. Туристское и экскурсионное ориентирование (30 час.)

4.1. Ориентирование на местности (10 час.)

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

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

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

4.2. Виды туристского ориентирования (10 час.)

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

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

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

Занятия на местности - прохождение обозначенного маршрута. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Требования к вниманию участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила и условия соревнований ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Занятия на местности - прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Основные правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

4.3. Способы отметки на КП (4 час.)

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

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

4.4. Экскурсионное ориентирование (6 час.)

Теория. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, ис-

кустства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу - план микрорайона школы, улицы, двора, различных памятников и других объектов.

Занятия на местности - экскурсионное ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке, 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. В гостях у доктора Айболита (14 час.)

5.1. Оказание первой доврачебной помощи (2 час.)

Теория. Оказание первой доврачебной помощи:

- *при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.* Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;
- *попадании в глаза посторонних предметов.* Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;
- *ожогах и обморожениях.* Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;
- *тошноте, рвоте (отравлении).* Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;
- *солнечном, тепловом ударе.* Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

5.2. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок (4 час.)

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

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

5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки (4 час.)

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

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

5.4. Способы транспортировки пострадавшего (4 час.)

Теория. Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

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

средств из курток, штормовок.

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

6. Спортивно-оздоровительный туризм (40 час.)

6.1. Пешеходный туризм (14 час.)

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

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

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна). (8 час.)

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

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

6.3. Туристские узлы и их применение. (4 час.)

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

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

Пешеходные прогулки осенью и весной. Соблюдение правил движения в строю на маршруте и отдых на больших и малых привалах.

Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, жи-

вотных, рельефе местности, водоемах и т. д., о сезонных изменениях в природе в парке (лесе). Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.

6.4. Лыжный туризм (14 час.)

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

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

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

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

7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (72 час.)

7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма (18 час.)

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

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

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

7.2. Однодневный поход (54 час)

8. Зачетный летний однодневный поход (вне сетки часов)

Теория. Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с

использованием плана местности (легенды) или спорткарты.

Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Приготовление пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены.

Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Учебный план (2-й год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, (модуля) темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Введение	4	2	2		
1.1	Познавательная роль туризма	2	1	1	беседа	опрос
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1	беседа	тест
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	32	12	20		
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	беседа	тест
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	2	1	1	беседа	инст
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1	прак занят	прак задан
2.4	Личная гигиена туриста	2	1	1	прак занят	прак работа
2.5	Питьевой режим на туристской прогулке	2	1	1	прак занят	прак работа
2.6	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3		
	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1	прак занят	прак работа
	Распределение группового снаряжения перед походом	2		2	прак занят	прак работа
2.7	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2		2		
2.8	Организация биваков и охрана	4	2	2		

	природы					
	Требования к охране природы при организации биваков, устройство костров	2	2		прак занят	прак работа
	Игра «Выбор места организации бивака по плану местности с учетом требований к биваку»	2		2	прак занят	игра состяз
2.9	Типы костров	4	1	3		
	Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный», «ладья», «звездный»	2	1	1	прак занят	прак задан
	Участие в заготовке растопки и хвороста для костра	2		2	прак занят	прак задан
2.10	Установка палаток	6	2	4		
	Палатки для туризма и отдыха и их устройство. Требования к установке	2	2		прак занят	прак задан
	Проверка комплектации палаток перед выходом.	2		2	прак занят	прак задан
	Установка и снятие палаток на местности.	2		2	прак занят	конт зачет
2.11	Туристская группа в походном строю	2	1	1	прак занят	прак задан
3.	Основы топографии	20	6	14		
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	2	1	1	беседа	опрос
3.2	План местности	4	1	3		
	Схема и план местности. Топографическая карта	2	1	1	прак занят	прак работа
	Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям	2		2	прак занят	прак работа
3.3	Условные топографические знаки	4	1	3		
	Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр.	2	1	1	прак занят	прак работа
	Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками	2		2	прак занят	прак работа
3.4	Компас и его устройство	2	1	1		прак работа
3.5	Ориентирование по компасу	4	1	3		

	Определение сторон горизонта по компасу.	2	1	1	прак занят	прак работа
	Определение направлений С, Ю, З, В на КП, установленных в парке.	2		2	прак занят	прак работа
3.6	Ориентирование по плану	4	1	3		
	Овладение навыками чтения плана местности (спорткарты)	2	1	1	учеб. трени- ровка	прак задан
	Формирование умений и навыков движения по плану (спорткарте) на местности с использованием дорожно-тропиночной сети	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	24	6	18		
4.1	Ориентирование на местности	6	2	4		
	Формирование умений и навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр.	2	2		беседа	опрос
	Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в парке	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
4.2	Виды туристского ориентирования	12	2	10		
	Виды туристского ориентирования (летние и зимние)	2	2		учеб. трени- ровка	прак задан
	Формирование умений чтения легенды КП и навыка переноски его в карточку участника	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Занятия на местности - прохождение по легенде	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Занятия на местности – прохождение обозначенного маршрута	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Занятия на местности - прохож-	2		2	учеб.	прак

	дение маршрутов ориентирования по выбору				тренировка	задан
	Занятия на местности - прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении	2		2	учеб. тренировка	прак задан
4.3	Способы отметки на КП	4	2	2		
	Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях туристского ориентирования	2	2		учеб. тренировка	прак задан
	Обучение отметке на КП: компостером или иглой на маркированной трассе в карточке участника, на карте	2		2	учеб. тренировка	играсост
4.4	Экскурсионное ориентирование	2		2		
	Занятия на местности – экскурсионное ориентирование по обозначенному маршруту				учеб. тренировка	зачет
5.	В гостях у доктора Айболита	12	4	8		
5.1	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3		
	Оказание первой доврачебной помощи при растяжении, вывихе	2	1	1	беседа	опрос
	Оказание первой доврачебной помощи при укусах животных или кровососущих насекомых.	2		2	прак занят	прак задан
5.2	Обработка ранок, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	2	1	1	прак занят	прак задан
5.3	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1	прак занят	прак задан
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	4	1	3		
	Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др.	2	1	1	прак занят	прак задан
	Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилок из курток)	2		2	прак занят	прак задан
6.	Спортивно-оздоровительный туризм	52	7	45		
	Естественные и искусственные	2	2		беседа	опрос

	препятствия. Способы преодоления					
	Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий	2	1	1	прак занят	инст
	Переправа через канавы, завалы	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Траверсы склонов «серпантином»	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям)	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой)	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Спуск, подъем по склону спортивным способом	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Переправа через условное болото по кочкам	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну 3-4 м	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Переправа через овраг с использованием «маятника»	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
6.1.1	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	8		8		
	Личное прохождение дистанции полосы препятствий (осень, весна)	4		4	учеб. трени- ровка	сорев
	Командное и сквозное прохождение полосы препятствий (осень, весна) пр.	4		4	учеб. трени- ровка	сорев
6.1.2	Туристские узлы и их применение	4	1	3		
	Основные туристские узлы.	2	1	1	учеб. трени- ровка	прак задан
	Вязка узлов по названию и по их	2		2	учеб.	зачет

	назначению				трени- ровка	
6.2	Лыжный туризм	18	3	5		
	Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием	2	2		беседа	опрос
	Умение правильно одеваться для похода и занятий ориентированием	2	1	1	учеб. трени- ровка	прак задан
	Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках)	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Передвижение на лыжах по лыжне до 2000 м	2		2	учеб. трени- ровка	кросс
	Игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 100 м)	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Передвижение с палками по снегу с грузом в рюкзаке до 3 кг	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Передвижение в среднем темпе	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава)	2		2	учеб. трени- ровка	зачет
7.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	72	1	71		
7.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	1	17		
	Основная цель утренней физической зарядки	2	1	1	беседа	опрос
	Гимнастические упражнения. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан
	Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты	2		2	учеб. трени- ровка	прак задан

	Упражнения на развитие выносливости	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Прыжки в длину	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Народные игры	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Бег «серпантином»	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Кросс на 1000м	2		2	учеб. тренировка	сдача нормативов
	Спортивные игры	2		2	учеб. тренировка	эстаф
7.2	Поход однодневный: 9 походов х 6 час.	54		54	учеб. тренировка	учеб. трен. поход
8.	Зачетный летний двухдневный поход (вне сетки часов)					
	Итого	216	38	178		

Содержание учебного плана

1. Введение (4 час.)

1.1. Познавательная роль туризма (2 час.)

Теория. Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с занимающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся на новый год.

Практическое занятие. Оформление воспитанниками газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1 -го года и их летнем отдыхе.

1.2. Правила поведения юных туристов (2 час.)

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

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

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных| туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты. Выполнение общественных поручений, краеведческих и исследовательских заданий во время прогулок и экскурсий. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, состязаниях, играх и соревнованиях. Выполнение «туристских должностей».

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

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

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

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

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

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

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

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (32 час.)

2.1. Основы безопасности в природной среде (2 час.)

Теория. Правила поведения на туристской прогулке, экскурсии в лес, к реке (водоему), взаимопомощь в туристской группе. Правила перехода улиц в населенных пунктах, правила передвижения в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной

среде с представителями животного мира. Выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее (2 час.)

Теория. Беседа о правилах поведения дома, в школе. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Проверка выключения электроприборов при уходе из класса, дома или другого помещения. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб 01, 02, 03, 04, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности, оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним (3 час.)

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

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

2.4. Личная гигиена туриста (2 час.)

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

ших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Ведение дневника своего самочувствия совместно с родителями. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

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

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке (1 час.)

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

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

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним (5 час)

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

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

2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор (2 час)

Теория. Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, проволо-

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

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

2.8. Организация биваков и охрана природы (3 час.)

Теория. Требования к охране природы при организации биваков, устройстве костров. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Участие кострового в разведении костра и заготовке растопки.

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

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

2.9. Типы костров (4 час.)

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

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

2.10. Установка палаток (6 час.)

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

для транспортировки.

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

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

2.11. Туристская группа в походном строю (2 час.)

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

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

3. Основы топографии (20 час.)

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение (2 час.)

Теория. Представления занимающихся о своей школе и школьном дворе, микрорайоне школы и его ближайшем окружении; о назначении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора; о назначении различных помещений в микрорайоне школы (дома): магазины, аптеки, службы быта и пр.

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

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

3.2. План местности (4 час.)

Теория. 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 холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Формирование умений читать рельеф по спортивной или простейшей топографической карте.

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

3.3. Условные топографические знаки (4 час.)

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

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

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

3.4. Компас и его устройство (2 час.)

Теория. Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. История компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Штурман в туристской группе.

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

3.5 Ориентирование по компасу (4 час.)

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

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

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

3.6 Ориентирование по плану (4 час.)

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

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

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

4. Туристское и экскурсионное ориентирование (24 час.)

4.1. Ориентирование на местности (6 час.)

Теория. Формирование умений и навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

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

4.2. Виды туристского ориентирования (12 час.)

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

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

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

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

Занятия на местности - прохождение обозначенного маршрута. Требования к вниманию участников соревнований при движении по карте на обо-

значенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек в парке.

Занятия на местности - прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек в парке.

Занятия на местности - прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек в парке.

4.3. Способы отметки на КП (4 час.)

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

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

4.4. Экскурсионное ориентирование (2 час.)

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

5. В гостях у доктора Айболита (12 час.)

5.1. Оказание первой доврачебной помощи (4 час.)

Теория. Оказание первой доврачебной помощи:

- *при простейших ранках и порезах, мозолях.* Характеристика ран и травм. Первая необходимая помощь. Способы обработки ран и мозолей. Профилактика мозолей и личная гигиена;
- *растяжении, вывихе.* Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;
- *ожогах и обморожениях.* Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;
- *укусах животных или кровососущих насекомых.* Правила обработки ран и наложения повязок, действия по оказанию помощи. Профилактика от укусов клещей и других насекомых;

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

5.2. Обработка ранок, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок (2 час.)

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

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

5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки (2 час.)

Теория. Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитаря (медика) группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы. Медицинские и гигиенические (профилактические) осмотры на туристских прогулках.

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

5.4. Способы транспортировки пострадавшего (4 час.)

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

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

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

6. Спортивно-оздоровительный туризм (52 час.)

6.1. Пешеходный туризм (22 час.)

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». Подъем, траверс и спуск по склонам с использовани-

ем альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием судейских перил спортивным способом. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Занятия на местности. Техника передвижения: спуски подъемы по пересеченной и залесенной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий: канав, завалов, оврагов и пр. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и судейских вертикальных перил. Переправа через условное болото по кочкам. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну 3-4 м. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий.

6.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна). (8 час.)

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

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

6.1.2. Туристские узлы и их применение. (4 час.)

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

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

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

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

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

6.2. Лыжный туризм (18 час.)

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

Практические занятия. Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения. Занятия на местности. Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500-2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 100 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в

зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (72 час.)

7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма (18 час.)

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

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

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

7.2. Однодневный поход (54 час.)

8. Зачетный двухдневный поход (вне сетки часов)

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

Организация лагеря туристской группы, бивака. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре. Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

Учебный план (3-й год обучения)

№	Наименование раздела.	Количество часов	Формы	Формы
---	-----------------------	------------------	-------	-------

п/п	(модуля) темы	всего	теория	практика	организации занятий	аттестации (контроля)
1.	Введение	4	2	2		
1.1	История отечественного туризма	2	1	1	беседа	опрос
1.2	Правила поведения туристов	2	1	1	беседа	тестир
2.	Туристско-бытовые навыки туриста	34	17	17		
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	прак занятия	прак задан
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	4	2	2		
	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	2	2		прак занятия	прак задан
	Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, походе	2		2	прак занятия	прак задан
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	2	2		
	Личное снаряжение и уход за ним	2	2		прак занятия	прак задан
	Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного рем-набора и правил обращения с ними	2		2	прак занятия	прак задан
2.4	Личная гигиена туриста	2	1	1	беседа	прак задан
2.5	Питьевой и солевой режим в походе	2	1	1	беседа	прак работа
2.6	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1	прак занятия	конт задания
2.7	Ремонтный набор	2	1	1	прак занятия	
2.8	Организация биваков и охрана природы	4	2	2		
	Организация биваков и охрана природы	2		2	прак занятия	прак работа
	Организация бивачных работ. Планировка и организация бивака	2		2	прак занятия	прак работа
2.9	Туристские костры	4	2	2		
	Туристские костры	2	2		прак занятия	прак задан
	Заготовка растопки и хвороста	2		2	прак	прак

	для костра				занятия	задан
2.10	Палатки и укрытия	4	2	2		
	Палатки и укрытия. Установка и снятие.	2	2		учеб. тренировка	прак задан
	Изготовление простейший укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки (из подручных средств, шалаша, навеса, ветрозащитной стенки)	2		2	учеб. тренировка	прак задан
2.11	Туристская группа в походе	2	1	1	прак занятия	прак задан
2.12	Питание туристской группы	2	1	1	прак занятия	прак задан
3.	Основы топографии	22	10	12		
3.1	Микрорайон и район	4	2	2		
	Микрорайон и район. Формирование представлений о микрорайоне своей школы и своего города.	2	2		прак занятия	прак задан
	Составление плана-схемы школы и его рисов и его рисование в условных знаках	2		2	прак занятия	прак задан
3.2	Топографическая карта	4	2	2		
	Топографическая карта	2	2		беседа	прак задан
	Чтение рельефа по карте	2		2	учеб. тренировка	прак задан
3.3	Условные топографические знаки	4	2	2		
	Условные топографические знаки	2	2		беседа	опрос
	Топографический диктант, кроссворды	2		2	учеб. тренировка	диктант
3.4	Компас и его устройство	2		2	прак занятия	прак задан
3.5	Ориентирование по компасу, азимут	4	2	2		
	Ориентирование по компасу, азимут	2	2		прак занятия	прак задан
	Ориентирование карты по компасу. Определение азимутов (0,90,180, 270) по карте и компасу	2		2	учеб. тренировка	прак задан
3.6	Ориентирование по компасу и карте	4	2	2		

	Ориентирование по компасу и карте	2	2		прак занятия	прак задан
	Формирование умений и навыков движения по карте и при помощи компаса на местности.	2		2	прак занятия	конт задания
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	24	8	16		
4.1	Ориентирование на местности	4	1	3		
	Ориентирование на местности	2	1	1	прак занятия	прак задан
	Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек)	2		2	учеб. тренировка	прак задан
4.2	Виды туристского ориентирования	12	2	10		
	Виды туристского ориентирования	2	2		беседа	опрос
	Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Занятия на местности – прохождение маршрута по ориентированию по легенде	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Занятия на местности - прохождение маркированного маршрута	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Занятия на местности – прохождение маршрутов по ориентированию по выбору	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Занятия на местности прохождение маршрута в заданном направлении	2		2	учеб. тренировка	зачет
4.3	Способы отметки на КП	4	3	1		
	Способы отметки на КП	2	1	1	учеб. тренировка	прак задан
	Формирование скоростных качеств отметки на КП. Игра-соревнование «Отметься на КП» на пересеченной местности (парк, овраг)	2	2		учеб. тренировка	игра сост
4.4	Экскурсионное ориентирование	4	2	2		
	Экскурсионное ориентирование	2	2		учеб. трени-	прак задан

					ровка	
	Поиск объектов по плану микро-района с использованием легенды маршрута движения.	2		2	учеб. тренировка	зачет
5.	Медицина	10	2	8		
5.1	Оказание первой доврачебной помощи	2	0,5	1,5	прак занятия	прак задан
5.2	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	2		2	прак занятия	прак задан
5.3	Измерение температуры тела, пульса	2	0,5	1,5	прак занятия	прак задан
5.4	Медицинская аптечка	2	1	1	прак занятия	прак задан
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2		2	прак занятия	прак задан
6.	Спортивно-оздоровительный туризм	50	7	43	прак занятия	прак задан
6.1	Пешеходный туризм	20	2	18		
	Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком	2	2		беседа	прак задан
	Организация движения группы в походе по пересеченной и залесенной местности	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Способы преодоления естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Переправа через ручей по бревну с помощью «маятника»	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди)	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Переправа через реку вброд	2		2		прак

						задан
	Переправа через условное болото по кочкам	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Прохождение лесных завалов	2		2	учеб. тренировка	прак задан
6.1.1	Полоса препятствий пешеходного туризма (весна)	10	2	8		
	Полоса препятствий пешеходного туризма (весна)	2	2		учеб. тренировка	опрос тест
	Технические и тактические основы преодоления препятствий	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Лично-командное прохождение полосы препятствий	2		2	учеб. тренировка	сорев
	Командное и сквозное прохождение полосы препятствий	2		2	учеб. тренировка	сорев
	Формирование навыков анализа результатов (ошибок) прохождения дистанции	2		2	учеб. тренировка	прак работа
6.1.2	Туристские узлы и их применение	8	2	6		
	Туристские узлы и их применение	2	1	1	прак занятия	прак задан
	Свойства, назначение и применение узлов в походах и на соревнованиях.	2	1	1	прак занятия	прак задан
	Вязка узлов по названию и по их назначению	2		2	прак занятия	прак задан
	Узлы, применяемые для крепления веревки к опоре	2		2	прак занятия	прак задан
6.2	Лыжный туризм	12	1	11		
	Подбор лыж и снаряжения. Навыки правильно одеваться для занятий	2	1	1	беседа	опрос
	Передвижение на лыжах по лыжне 3000м	2		2	прак занятия	кросс
	Спуски и подъемы на лыжах	2		2	прак занятия	прак задан
	Преодоление препятствий (зава-	2		2	прак	прак

	лов) со снятием лыж				занятия	задан
	Игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200м)	2		2	прак занятия	эстаф
	Передвижение с палками по снегу с грузом до 4 кг	2		2	прак занятия	зачет
	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	72	2	70		
7.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	2	16		
	Комплекс утренней физической зарядки	2	1	1	беседа	опрос
	Гигиена при занятиях физическими упражнениями	1	1		беседа	
	Эстафеты	1		1	учеб. тренировка	эстаф
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Спортивные игры	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Бег «серпантином»	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Прыжки в длину	2		2	учеб. тренировка	зачет
	Бег с препятствиями	2		2	учеб. тренировка	прак задан
	Спортивные игры (в том числе народные)	2		2	учеб. тренировка	прак задан
7.2	Поход (9 походов х 6 ч)	54		54	учеб. тренировка	учеб трен поход
8.	Зачетный летний двухдневный поход (вне сетки часов)					
	Итого	216	48	168		

Содержание учебного плана

1. Введение (4 час.)

1.1. История отечественного туризма (2 час.)

Теория. 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. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсии, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся на новый год.

Практическое занятие. Оформление выставки (экспозиции; из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) занимающихся, информирующих о занятиях в объединении в течение года занятий и летнего отдыха.

1.2. Правила поведения туристов (2 час.)

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

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

Кодекс чести юного туриста. Юные туристы выполняют девизы «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты. 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. Совместное оформление результатов мероприятий. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Достижения и успех каждого - радость для всех.

Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь товарищам. Любовь к коллективу (группе), стремление к тому, чтобы он был дружнее, сплоченнее и лучше.

Стремление хорошо выполнять порученные дела. Знакомство с достопримечательностями своего района (города), активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо.

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

Практические занятия. Туристская прогулка в лес, на лужайку с целью

закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

2. Туристско-бытовые навыки туриста (34 час.)

2.1. Основы безопасности в природной среде. (2 час.)

Теория. Поведение юных туристов в парке, лесу, на берегу реки. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе - залог безопасности. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении на природе с огнем (костром), действия при обнаружении незатушенных 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 в лесу, на поляне, у водоема своего края. Безопасность при разведении костров. Необходимость выполнения требований старших, руководителя туристской (экскурсионной) группы; необходимость соблюдения тишины на привале и во время движения группы. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне (4 час.)

Теория. 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 физических упражнениях на местности. Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (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, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, в туристской прогулке, походе.

Занятия на местности. Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним (4 час.)

Теория. 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. Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгон и регулировка рюкзака для похода. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

Практические занятия. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Игра-сбор для туристского похода в целях выяснения и корректировки умения готовиться к участию воспитанников в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

2.4. Личная гигиена туриста (2 час.)

Теория. Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Соблюдение утреннего и вечернего туалета. Организация простейших наблюдений за состоянием своего самочувствия и здоровья. Ведение дневника самоконтроля и самочувствия. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Способы закаливания организма. Простейшие приемы самомассажа и его значение для восстановления работоспособности и нормализации самочувствия. Правила и требования гигиены ног в походе. Обязанности санитаря и медика туристской группы.

Практические занятия. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием. Упаковка личного снаряжения. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Работа санитаря в туристской группе. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

2.5. Питьевой и солевой режим в походе (2 час.)

Теория. Питьевой и солевой режим в походе, его значение для работы организма. Воспитание выносливости и силы воли при занятиях туризмом и спортом, его значение в жизни (чтение отрывков из книг о мореплавателях, разведчиках, партизанах и защитниках Одессы и Бреста). Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Поиск и определение мест водозабора в походе, на экскурсии.

Занятия на местности. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Добыча воды из снега в зимнем походе. Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристского однодневного похода (на тренировках).

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним (2 час.)

Теория. Костровое (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов) снаряжение. Палатки и тенты, их виды и на-

значение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Кольшки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Сушка и ремонт снаряжения. Обязанности юных фотографа, видеооператора, кострового, шеф-повара, 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. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки, во время туристского мероприятия и по его завершении. Использование группового снаряжения во время туристской прогулки, похода. Игра по составлению командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

2.7. Ремонтный набор (2 час.)

Теория. Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения реммастером среди членов туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

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

2.8. Организация биваков и охрана природы (4 час.)

Теория. Понятия «бивак», «охрана природы». Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). 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. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Участие кострового в разведении костра в зимнем походе, заготовке растопки. Правила (экологические) заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Пищевые отходы. Правила чистки кострового снаряжения.

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

Занятия на местности. Планировка и организация бивака на местности (осенью и зимой). Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Устройство костровища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Природоохранные мероприятия, очистка

мусора на близ расположенной территории к биваку и его утилизация.

2.9. Туристские костры (4 час.)

Теория. Основные типы туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный», «нодья», «звездный» и т.д. Их назначение и применение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Выбор места для костра и его устройство. Соблюдение правил пожарной безопасности. Заготовка дров, их разделка и соблюдение безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Разведение костров. Обязанности кострового туристской группы. Обязанности дежурных по палатке при организации ночлега в палатке в зимних условиях с печкой. Упаковка спичек и сухого горючего. Туристская печка для палатки «Зима», правила обращения и безопасности при работе с ней.

Занятия на местности. Заготовка растопки и хвороста для костра. Приготовление пищи на костре. Устройство костра для обогрева в зимних условиях. Заготовка и разделка дров для костра. Организация дежурства при поддержании костра. Соблюдение правил безопасности при работе кострового.

2.10. Палатки и укрытия (4 час.)

Теория. Устройство палаток и их назначение. Выбор площадки для установки палатки. Способы установки палаток (стойки и колышки; стойки и местные опоры; подвешивание). Простейшие укрытия и их изготовление (шалаш, навес). Требования к установке палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки в зимних условиях. Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Практические занятия. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры).

Занятия на местности. Установка и снятие палатки «Двускатная» в зимних условиях (на лыжные палки). Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки (из подручных средств, шалаша, навеса, ветрозащитной стенки).

2.11. Туристская группа в походе (2 час.)

Теория. Маршрут туристской группы. Туристская группа на зимней туристской прогулке. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Техника передвижения юных туристов в походе. Тропление лыжни и смена тропящего. Направляющий, замыкающий туристской группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Преодоление естественных препятствий. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Штурман туристской группы. Разведчики маршрута (пути) движения туристской группы. Хронометрист группы.

Занятия на местности. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Туристский учебный поход.

2.12. Питание туристской группы (2 час.)

Теория. Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Примерное меню туристской группы. Хранение продуктов. Приготовление туристских блюд. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практическое занятие. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов.

Занятие на местности. Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

3. Основы топографии (24 час.)

3.1. Микрорайон и город (район) (4 час.)

Теория. Формирование представлений о микрорайоне своей школы и своем городе (районе); экскурсионные объекты поселка. План, карта своего микрорайона, района.

Практические занятия. Составление плана-схемы микрорайона школы и его рисование в условных знаках. Чтение плана-схемы микрорайона школы, поселка.

Занятия на местности. Экскурсионное ориентирование по плану-схеме района (города) с поиском и прохождением в определенной последовательности (по определенному маршруту) через экскурсионные объекты (памятники, дворцы культуры, сооружения, интересные природные объекты и пр.).

3.2. Топографическая карта (4 час.)

План местности, топографическая карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты по карте (абсолютная высота). Простейшие приемы зарисовки (с элементами съемки) местности в туристском походе.

Практические занятия. Чтение рельефа по карте. Определение высоты по карте (абсолютная высота).

3.3. Условные топографические знаки (4 час.)

Теория. Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Юный топограф и юный штурман туристской группы.

Практические занятия. Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаика) по образцу.

Занятия на местности. Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

3.4. Компас и его устройство (2 час.)

Теория. Устройство компаса и его работа. История компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные и пр.). Азимут (0, 90, 180, 270 °). Обязанности штурмана группы.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Определение

азимуты (0, 90, 180, 270°) по карте и компасу, транспортиру

3.5. Ориентирование по компасу, азимут (4 час.)

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

Занятия на местности. Определение азимуты (0, 90, 180, 270 °) на КП, установленные в парке, лесу на поляне. Определение азимуты на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270 °). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

3.6. Ориентирование по компасу и карте (4 час.)

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

Практические занятия. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний. Чтение карты.

Занятие на местности. Формирование умений и навыков движения по карте и при помощи компаса на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование (24 час.)

4.1. Ориентирование на местности (4 час.)

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

Занятия на местности. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу в парке, лесном массиве. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

4.2. Виды туристского ориентирования (12 час.)

Теория. Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования и правила пользования им при ориентировании. 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 до-

рожек. Обязанности спортсмена на финише и после его прохождения. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практические занятия. Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Выработка навыка предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Формирование умения закреплять номер участника, компас и карточку, упаковывать карту и обеспечивать ее сохранность. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Занятия на местности - 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 воспитанника.

Занятия на местности — прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 воспитанника.

Занятия на местности - 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 воспитанника.

Занятия на местности - прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 воспитанника.

Занятия на местности - прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 воспитанника.

Занятия на местности — прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4-5 воспитанников.

4.3. Способы отметки на КП (4 час.)

Теория. Оборудование КП на дистанциях зимнего туристского ориентирования. Способы отметки на КП на маркированной трассе зимой: карандашные, прокол иголкой. Привязка КП к линейным ориентирам и контурам растительности. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Отметка на

маркированной трассе. Карточка участника, необходимость ее сохранности, действия при ее потере.

Занятия на местности. Формирование скоростных качеств отметки на КП. Игра-соревнование «Отметься на КП» на пересеченной местности (парк, овраг). Отметка КП в карте при прохождении маркированной трассы.

4.4. Экскурсионное ориентирование (4 час.)

Теория. Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2-3 воспитанника) с соблюдением правил перехода улиц пешеходами.

5. Медицина (10 час.)

5.1. Оказание первой доврачебной помощи (2 час.)

Теория. Оказание первой доврачебной помощи:

- *при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах.* Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;
- *переломе конечности.* Характеристика травм. Виды переломов. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика. Наложение жгута и шины. Транспортировка пострадавшего;
- *укусах змей, животных.* Правила обработки ран и наложения повязок, действия по оказанию помощи.

5.2. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин (2 час.)

Теория. Правила и способы обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Правила наложения повязок и требования к ним.

Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок.

Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

5.3. Измерение температуры тела, пульса (2 час.)

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

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

5.4. Медицинская аптечка (2 час.)

Теория. Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению и использованию. Обязанности санитара (медика) группы. Средства народной медицины, использование лекарственных трав и растений в походе, на прогулке, способы применения.

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего (2 час.)

Теория. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Сопровождение пострадавшего. Взаимопомощь при транспортировке.

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

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

6. Спортивно-оздоровительный туризм (72 час.)

7.1. Пешеходный туризм (20 час.)

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

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, организация снятия перил.

Занятия на местности. Техника передвижения: спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2-0,3 м). Переправа через условное болото по кочкам.

6.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна). (10 час.)

Теория. 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. Формирование навыков анализа результатов (ошибок) прохождения дистанции.

Занятия на местности. 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 перила-

ми, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

6.1.2. Туристские узлы и их применение. (8 час.)

Теория. Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «стремля», «штык», «булинь», «встречный» и «ткацкий». Узел «карабинная удавка». Свойства, назначение и применение узлов в походах и на соревнованиях. Маркировка веревки для транспортировки. Плетение косички.

Занятия на местности. Вязка узлов по названию и по их назначению. Узлы, применяемые для крепления веревки к опоре. Маркировка веревки, плетение косички.

Пешеходные прогулки осенью. 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 природной среды. Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями занимающихся. Составление плана-схемы маршрута группы. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных туристских игр и конкурсов. Заготовка в игровой, соревновательной форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование костровища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки весной. Организация походного самоуправления в туристской группе. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление звеньями письменной легенды маршрута движения группы. Организация бивака и перекуса на привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Оборудование костровища и разведение костра, приготовление пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

6.2. Лыжный туризм (12 час.)

Теория. Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой» и «елочкой» (просмотр видео). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила транспортировки лыж в транспорте. Тропление лыжни. Защита от ветра.

Практические занятия. Подбор лыж и снаряжения. Навыки правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ними. *Занятия на местности.* Ходьба на лыжах; толчок палками; отработка техники попеременного двухшажного хода; передвижение по лыжне приставным сколь-

зящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками; передвижение на лыжах по лыжне до 2000-3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и грузом в рюкзаке до 3—4 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжная прогулка. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана-схемы маршрута. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке дров для организации костра, участие в оборудовании костровища и костра для обогрева.

7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (72 час.)

7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма (18 час.)

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

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание.

Занятия на местности. 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.

7.2. Однодневный поход (54 час.)

8. Зачетный летний двухдневный поход (вне сетки часов)

Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Походный маршрут протяженностью до 6-7 км с использованием устной легенды и карты местности (спорткарты). 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 леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты (обучающиеся смогут):

1. Регулятивные:

- определять цель похода в целом и личную цель участия в нем, включая преобразование практической задачи в познавательную;
- планировать пути достижения целей, т.е. разрабатывать план подготовки похода;
- самостоятельно определять и контролировать своё время;
- принимать решения в проблемной ситуации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.

2. Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и быть готовыми к сотрудничеству;
- формулировать собственное мнение, аргументировать свою точку зрения;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества;
- определять способы и организовывать взаимодействие со всеми участниками похода;
- понимать, принимать и выполнять различные роли участника похода.

3. Познавательные:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, проблемы, которые можно решить в процессе туристического похода;
- строить логические рассуждения;
- выбирать наиболее эффективные способы решения проблемных ситуаций, в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно вырабатывать алгоритмы деятельности для выхода из экстремальных и проблемных ситуаций.

Личностные результаты (у учащихся будут формироваться):

- мотивация к занятиям туристско-краеведческой деятельностью, самоопределению и самоорганизации;
- чувство патриотизм и любви к Родине;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам Родного края;
- мотивация к здоровому и безопасному образу жизни;
- чувство ценности и уважения личности каждого человека.

Предметные результаты обучения (обучающиеся освоят)

- знание туристического снаряжения и способы его использования;
- технологии проектирования и организации туристических походов;
- способы безопасного устройства палаточного лагеря и организации жизнедеятельности в нем;
- способы передвижения в туристическом походе в соответствии с сезонными, ландшафтными и климатическими особенностями;
- навыки ориентирования на местности;
- способы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в походе и его транспортировки.

После первого года обучения у учащихся сформируется позитивное отношение к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: сформируется ценностное отношение к своей безопасности, здоровью и окружающих людей, к туризму, спорту, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям. Разовьются такие чувства как доброжелательность, отзывчивость, понимания и сопереживания другим людям.

После второго года обучения подростки приобретают опыт самостоятельного социального действия: актуализации туристско-краеведческой и оздоровительной деятельности в социальном пространстве; заботы о младших и организации досуга; самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других и т.д.

После третьего года обучения подростки - полноправные участники муниципальных и региональных соревнований по пешему туризму, спортивному ориентированию, и в соревнованиях с элементами «школы безопасности». Подростки владеют навыками безопасного поведения в природной и социальной среде.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	1 полугодие	ОП	Промежуточная аттестация	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Итоговая аттестация	Аттестация	Все го в год
1 год обучения	15.09 - 23.12.	14 нед.	24-31.12	01.01-10.01	11.01-22.05	19 нед.	23-30.05	2 нед.	33 нед.
2 год обучения	01.09-23.12	16 нед.	24-31.12	01.01-10.01	11.01-22.05	19 нед.	23-30.05	2 нед.	35 нед.
3 год обучения	01.09-23.12	16 нед.	24-31.12	01.01-10.01	11.01-22.05	19 нед.	23-30.05	2 нед.	35 нед.

2.2. Условия реализации программы

Помещение для занятий должно быть светлым, теплым и сухим.

Оборудуются рабочие места учащихся индивидуального и коллективного пользования, рабочее место педагога. Конструкция и организация рабочих мест должны обеспечивать возможность выполнения работ в полном соответствии с образовательной программой, а также учитывать требования научной организации труда и эстетики.

Планировка, размещение рабочих мест должны обеспечивать благоприятные и безопасные условия для организации учебно-воспитательного процесса, возможность контроля за действиями каждого учащегося.

Кабинет должен быть оборудован вентиляцией – она может быть естественная или смешанная и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее снаряжение и оборудование:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Компл.
2	Палатки туристские	Компл.
3	Тенты для палаток (верхние и нижние)	По числу па-
4	Набор колышков, стоек для палаток	По числу па-
5	Топор в чехле	2
6	Таганок костровый	2
7	Пила двуручная в чехле	1
8	Набор канов (котлов) туристских	2
9	Тросик костровый	1
10	Тент хозяйственный	1
11	Клеенка кухонная	2
12	Набор посуды для приготовления пищи (ножи, тер-	1
13	Рукавицы костровые (брезентовые)	4
14	Секундомер электронный	2
15	Компас жидкостный	Компл.
16	Набор аптечки медицинской в упаковке	1
17	Ремонтный набор в упаковке	1
18	Лопата саперная в чехле	1
19	Веревка основная (40 м)	3
20	Веревка вспомогательная (40 м)	2
21	Петли прусика (веревка 8 мм)	Компл.
22	Система страховочная	Компл.
23	Карабин туристский	Компл.
24	Альпеншток	Компл.
25	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
26	Призмы со стойками для ориентирования на мест-	20
27	Компостеры для отметки на КП	20
28	Курвиметр	2
29	Лента мерная 15-20 м	1
30	Термометр наружный	2
31	Планшет для глазомерной съемки местности	4
32	Экран демонстрационный	1
33	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
34	Учебные плакаты по лыжному, пешеходному ту-	Компл.
35	Условные знаки топографических, спортивных карт	Компл.
36	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
37	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
38	Карты топографические, спортивные, планы мест-	Компл.
39	ности планы микрорайона школы карты своей мест- Видеомагнитофон	1

40	Компьютер, принтер, сканер	1
41	Тонومتر	1
42	Атласы и определители	Комплект

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзачок для туристских прогулок
2. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
3. Обувь спортивная (типа шиповки).
4. Сапоги резиновые.
5. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
6. Головной убор.
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
8. Спортивный тренировочный костюм.
9. Свитер шерстяной.
10. Брюки ветрозащитные.
11. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
12. Блокнот и ручка.
13. Мазь от кровососущих насекомых.
14. Варежки (для лыжных походов).
15. Коврик туристский.
16. Лыжи с креплениями и ботинками.
17. Лыжные палки.
18. Лыжная шапочка.
19. Перчатки рабочие.
20. Носки шерстяные.
21. Седушка походная.

2.3 Формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит в различных формах: защита проектов, защита работ, выставка работ.

2.4 Оценочные материалы

В конце каждого учебного года проводится промежуточная аттестация

учащихся, по завершению курса обучения по программе, проходит итоговая аттестация с использованием диагностических методик.

2.5 Методические материалы

Основными методами организации образовательного процесса поданной программе являются:

показ и анализ;

планирование и обсуждение;

тренировка.

Основные формы организации образовательного процесса:

работа в микрогруппах,

поход, экскурсия

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
8. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
9. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
10. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
11. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
12. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
14. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: Фис, 1988.
15. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
16. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
17. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
18. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ФТЦДЮТиК, 2006.
19. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. - М.: ФТЦДЮТиК, 2008.
20. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. - СПб.: СПб- ГУФК им.

- П.Ф.Лесгафта, 2008.
- 22.Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму -М.: ФТЦДЮТиК, 2008.
 - 23.Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). - М.:, ФТЦДЮТиК, 2008.
 - 24.Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов.- М.: Советский спорт, 2009.
 - 25.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
 - 26.Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
 - 27.Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
 - 28.Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
 - 29.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
 - 30.Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники № 1,2.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
 - 31.Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
 - 32.Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
 - 33.Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
 - 34.Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: ФиС, 1981.
 - 35.Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
 - 36.Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско
 - 37.краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
 - 38.Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
 - 39.Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. - М.: Академия, 2004.
 - 40.Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

41. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. - М., ЦРИБ «Турист», 1977.
42. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
43. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
44. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
45. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Туртст», 1981.
46. Остапец-Свешников А. А.- Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. - М.: Педагогика, 1985.
47. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности.- М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
48. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И.- М.: Просвещение, 1991.
49. Подготовка, проведение судейство районных туристских соревнований школьников - Сост. Сафронов В.А. - М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
50. Попчиковский В.Ю. Организация проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987.
51. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
52. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
53. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
54. Рыжавский Г.Я. Биваки - М.. ЦДЮТур МО РФ, 1995.
55. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986.
56. Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С В том 1 и 2. - М.: Гос. издат. географической литературы, 1949-1950.
57. Спутник туриста. -- М.: ФиС, 1963.
58. Стрижев Ю.А. Турист природе. - М.: Профиздат, 1986.
59. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. - М.: ФиС, 1983.
60. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987.

61. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. - М.: Просвещение, 1988.
62. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
63. Усыскин Г.С. В классе, парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
64. Уховский Ф.С. Урок ориентирования - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
65. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986.
66. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
67. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду?
68. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
69. Шibaев А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
70. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
71. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
72. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
73. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
74. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. - М.: ФиС, 1974.
75. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. - М.: Профиздат, 1975.
76. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издат. «Большая Российская энциклопедия», 1993

Литература для детей:

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В. Узлы. - М.: 2006.
4. Боленко С. Школа выживания. - М.: Коловрат, 1994.
5. Голицын С. Хочу быть топографом. - М.: издат. детской литературы, 1953.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. - М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. - М.: Арманд-пресс,

2000

8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. - М.: МГЦТК «Дорога» 1991.
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
10. Константинов Ю.С., Персии А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. - Словарь юного туриста-краеведа. - М.: АНО «ЦНПРО», 2014.
11. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. - М.: 2001.
12. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - М.: Русское слово, 2006.
13. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий - М.: ЦДЮТ РФ, 1998.
15. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
16. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 2013.
17. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
18. Ревенко М.В. Малышам о географических открытиях - М.: Педагогика, 1989.
19. Сухов А.Н. Социальная психология. - М.: ИЦ Академия, 2005.
20. Тимофеев М.И. Деловое общение: учебное пособие. - М.: РИОР, 2004.
21. Физическая культура. Учебник для учащихся 7-5 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2002.
22. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. - М.: Просвещение, 1994.

2.7. Глоссарий

Азимут-угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и на искомый (заданный) ориентир. **Азимут** может быть истинным или магнитным в зависимости от того, берется ли за начальное направление на Северный полюс географический (истинный) или на Северный полюс магнитный (магнитный).

Активный способ передвижения - передвижение туриста по маршруту с использованием собственной мускульной силы, с затратой своих физических

усилий для перемещения в пространстве.

Аптечка походная - набор медикаментов, необходимых при совершении туристского похода Аптечка походная комплектуется санитаром группы, и ее состав зависит от сложности и продолжительности похода.

Байдарка - узкая легкая лодка с остры носом и кормой без уключин, закрытая сверху. Гребцы сидят лицом в сторону движения и гребут двухлопастными веслами. Байдарка легка на ходу, мелко сидит в воде и, имея сравнительно большую грузоподъемность, обладает хорошими мореходными качествами. различают байдарки спортивные и туристские (разборные) двух- и трехместные. По конструкции корпуса бывают жесткими, полужесткими, надувными.

Балка- старый, прекративший свой рост, заросший травой, кустарником или деревьями овраг, иногда большой протяженности. Дно может быть сухим, если балка не имеет источника.

Безопасность- это первое, о чем должны помнить туристы, организуя малые и большие походы. Основой безопасности является практический опыт, приобретенный в предыдущих походах

Беседка - нижняя часть страховочной системы

Бивуак - место стоянки туристской группы для ночлега или отдыха

Брод - мелкое место реки, озера, удобное место для перехода или переезда. К этому месту часто сходятся береговые тропы, дороги и видно их продолжение на другом берегу.

Варочная посуда – ведра, котелки, и др. емкости для приготовления пищи в походных условиях. Входят в состав группового снаряжения туристов. Запрещено использовать в качестве варочной посуды оцинкованные ведра.

Вьюга – снежная буря

Гигиена – раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий и мероприятий, направленных на поддержание чистоты. В походе следует соблюдать гигиену тела (особенно ног), одежды, посуды, гигиену хранения продуктов и питания

Грунтовые дороги – дороги, не имеющие твердого покрытия, т.е. земляные, которыми чаще всего пользуются на своих маршрутах туристы. Грунтовые дороги подразделяются на простые, которые называются полевыми или лесными в зависимости от того, где они проложены, и проселочные дороги, соединяющие деревни и села друг с другом.