

**Отдел по образованию администрации  
Жирновского муниципального района Волгоградской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей  
«Жирновский центр детского творчества»  
Жирновского муниципального района Волгоградской области**

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 6 от 22.06.2020 г.



Утверждаю  
Директор МБУДО «Жирновский ЦДТ»  
С.А. Мороз  
Приказ № 54 от 22.06.2020 г.

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

**Возраст обучающихся: 10-17 лет**

**Срок реализации: 4 года**

**Автор-составитель: Удодова Наталья Алексеевна,  
педагог дополнительного образования**

**г. Жирновск, 2020 г.**

## Содержание

<b>Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>	
1.1. Пояснительная записка	3-6
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7-54
1.4. Планируемые результаты	55-57
<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1. Календарный учебный график	58
2.2. Условия реализации программы	59-60
2.3. Формы контроля	61
2.4. Оценочные материалы	62
2.5. Методические материалы	62-64
2.6. Список литературы	65
<b>Приложения:</b>	
<i>Приложение 1. «Виды туристических костров».</i>	
<i>Приложение 2. «Виды туристических узлов».</i>	
<i>Приложение 3. «Сведения о качестве реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юные туристы – краеведы» в период с 2018 по 2021 год».</i>	
<i>Приложение 4. «Карта оценки результативности реализации программы туристско-краеведческой направленности».</i>	
<i>Приложение 5. «Диагностическая карта учета динамики личностных качеств развития учащихся».</i>	
<i>Приложение 6. «Анкета опроса потребителей образовательных услуг».</i>	
<i>Приложение 7. «Дневник педагогических наблюдений».</i>	

## Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

В дополнительной общеразвивающей программ «Юные туристы- краеведы» программе представлено содержание оздоровительно- познавательной деятельности с учащимися. Учебно-воспитательный процесс требует от учащихся в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

*Дополнительная общеразвивающая программы туристско-краеведческой направленности «Юные туристы-краеведы»* предназначена для личностного развития учащихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся через туристско-краеведческую деятельность.

Данная программа разработана в соответствии с новыми нормативными документами:

- Федеральным законом от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиНом 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28).

- Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

- Письмом Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД- 39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, и дистанционных образовательных технологий»;

- Уставом МБУДО «Жирновский ЦДТ»;

- Положением о разработке, структуре и утверждения дополнительной общеразвивающей программы в МБУДО «Жирновский ЦДТ».

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный (патриотический) рост. Проблемой всего нашего государства является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и интернет. Многие дети настолько погружены в виртуальную реальность, что с трудом могут идти на контакт. Занятие активной туристско - краеведческой деятельностью позволяет решить эту проблему и подходить к ней системно. Регулярные тренировки по туризму и краеведению

позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать - комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося.

**Отличительной особенностью программы** от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Жирновского муниципального района и Волгоградской области. Программа модифицирована на основе авторских программ доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации Константинова Ю. С. «Юные инструкторы туризма» и «Юные туристы – краеведы» Д.В. Смирнова, Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова, изданных Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения в сборнике программ туристско – краеведческой направленности в 2006 г. В программе краеведение выступает как форма исследовательской деятельности учащихся в походах и экскурсиях под руководством педагога.

**Адресат программы:** дети от 10 до 17 лет. В группы принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Количество обучающихся в группе:**

- 1-2 год обучения - 8-30 человек,
- 3-4 год обучения - 8-25 человек.

**Уровень, объем и сроки реализации программы.**

Данная программа реализуется в течение 4 лет в объеме - 792 часа.

**Уровень освоения программы:**

1-й год обучения – ознакомительный;

2-3-й год обучения – базовый;

4-й год обучения – продвинутый (углубленный).

**Форма обучения** – очная, с применением дистанционных образовательных технологий. Очная форма обучения на базе Линёвского филиала МБУДО «Жирновский ЦДТ». Дистанционная форма обучения реализуется в приложении WhatsApp, в группе социальной сети «В Контакте».

**Режим занятий:**

- 1 год обучения – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа сентября по май). Во время каникул проводятся походы выходного дня.

- 2-4 год обучения – 216 часов (2 раза в неделю по 3 часа с сентября по май). Продолжительность занятий - 45 минут. Предполагаются спаренные занятия – 90 минут.

**Особенности организации образовательного процесса.** Эта программа носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, прогулок и экскурсий.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

Образовательные маршруты проходят через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура. Маршруты способствуют освоению учащимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентированию на местности в условиях своего микрорайона; формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости,

координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

**Виды и формы организации занятий:** групповая, индивидуальная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах. Во время каникул проводятся однодневные учебно - тренировочные походы, по окончании учебного года проводится поход вне сетки часов.

**Формы проведения занятий:** беседы; практические занятия; индивидуальные консультации; соревнования, слёты, творческие конкурсы и др.

**Состав группы** – постоянный, разновозрастной.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы** - создание необходимых условий для личностного развития учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся через туристско-краеведческую деятельность.

### **Задачи:**

#### **Образовательные (предметные):**

- познакомить с основами топографии, ориентирования, краеведения;
- учить передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, ориентироваться по карте и компасу, оказывать первую медицинскую помощь, организовывать походный быт;
- создать условия для приобретения опыта участия в походе и в соревнованиях разного уровня.

#### **Личностные:**

- формировать чувство гордости за свою Родину, бережное отношение к природе;
- освоить начальные навыки адаптации в меняющихся условиях, мотивацией к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные:**

- освоить начальные формы познавательной и личной рефлексии;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- формировать умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умение определять общую цель и работать в команде над её достижением.

### 1.3. Содержание программы.

#### Учебный план 1-го года обучения

№	Разделы. Темы.	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение в образовательную программу.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
1.1.	Оздоровительная роль туризма и краеведения.	2	2	-	Опрос
1.2.	Правила поведения туристов и краеведов.	2	2	-	Опрос
<b>2.</b>	<b>Азбука туристско - бытовых навыков юного туриста.</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
2.1.	Основы безопасности в природной среде.	2	1	1	Опрос
2.2.	Основы безопасности дома и в школе.	2	1	1	Опрос
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним.	6	1	5	Опрос
2.4.	Питьевой режим на туристской прогулке.	2	1	1	Опрос
2.5.	Групповое снаряжение и уход за ним.	8	-	8	Сдача тестов
2.6.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	6	-	6	Опрос
2.7.	Организация биваков и охрана природы.	8	2	6	Опрос
2.8.	Туристская группа на прогулке (экскурсии).	2	-	2	Просмотр видео
<b>3.</b>	<b>Азбука топографии.</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
3.1.	Мой дом, моя школа, школьный двор.	4	2	2	Опрос
3.2.	План местности.	4	2	2	Опрос
3.3.	Условные знаки.	4	4	-	Сдача тестов
<b>4.</b>	<b>Туристское и экскурсионное ориентирование.</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
4.1.	Ориентирование по сторонам горизонта.	4	2	2	Сдача тестов

4.2.	Ориентирование на местности.	4	2	2	Опрос
4.3.	Виды туристского ориентирования.	16	10	6	Опрос
4.4.	Экскурсионное ориентирование.	4	-	4	Опрос
<b>5.</b>	<b>Личная гигиена и первая доврачебной помощи.</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
5.1.	Личная гигиена туриста, краеведа.	2	2	-	Опрос
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи.	8	2	6	Опрос
5.3.	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.	6	2	4	Опрос
5.4.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	4	2	2	Опрос
5.5.	Способы транспортировки пострадавшего.	4	2	2	Опрос
<b>6.</b>	<b>Основы краеведения.</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	
6.1.	Родословие.	10	6	4	Опрос
6.2.	Моя школа.	8	4	4	Опрос
6.3.	Природа моего края.	4	4	-	Опрос
<b>7.</b>	<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
7.1.	Пешеходный туризм.	6	2	4	Сдача тестов
7.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма (весна, осень).	4	-	4	Сдача нормативов
<b>8.</b>	<b>Общая спортивно-оздоровительного туризма.</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Соревнования.
8.1.	ОФП и оздоровление организма.	12	2	10	Соревнования
8.2.	Диагностика функционального и физического развития обучающихся.	2	-	2	Тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>92</b>	

## Содержание плана 1-го года обучения

### Раздел 1. Введение в образовательную программу. (4 часа)

#### **Тема 1.1. Оздоровительная роль туризма.**

Теория. Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом и краеведением. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

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

**Формы контроля:** опрос.

#### **Тема 1.2. Правила поведения юных туристов.**

Теория. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований. История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте). Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

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

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

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

Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

**Форма занятий:** беседа.

**Формы контроля:** опрос.

### Раздел 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. (36 часов)

#### **Тема 2.1. Основы безопасности в природной среде.**

Теория. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки,

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 2.2. Основы безопасности дома и в школе.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 2.3. Личное снаряжение и уход за ним.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 2.4. Питьевой режим на туристской прогулке.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.***

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

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

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

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

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

**Формы контроля:** тестирование.

### ***Тема 2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 2.7. Организация биваков и охрана природы.***

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

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

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

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии).***

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). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

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

**Формы контроля:** просмотр видео.

### **Раздел 3. Азбука топографии. (12 часов)**

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

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

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

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 3.2. План местности.***

Теория. История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия. Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 3.3. Условные знаки.***

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). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

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

**Формы контроля:** тестирование.

### **Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование. (20 часов)**

#### ***Тема 4.1. Ориентирование по сторонам горизонта.***

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

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

**Формы контроля:** тестирование.

#### ***Тема 4.2. Ориентирование на местности.***

Теория. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

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

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 4.3. Виды туристского ориентирования.***

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

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

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

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

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

Практические занятия. Движение по плану (схеме). Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 4.4. Экскурсионное ориентирование.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

## **Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь. (24 часа)**

### ***Тема 5.1. Личная гигиена юного туриста.***

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 санитара туристской группы.

Практические занятия. Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 5.2. Походный травматизм и возможные заболевания.***

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 5.5. Способы транспортировки пострадавшего.***

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

Практические занятия. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

**Формы контроля:** опрос.

## **Раздел 6. Основы краеведения. (22 часа)**

### **Тема 6.1. Родословие.**

Теория. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

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

**Формы контроля:** просмотр видео.

### **Тема 6.2. Моя школа.**

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

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

**Формы контроля:** просмотр видео.

### **Тема 6.3. Природа родного края.**

Теория. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года. Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

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

**Формы контроля:** просмотр видео.

## **Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма. (12 часов)**

### **Тема 7.1. Пеший туризм.**

Теория. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения). Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

**Формы контроля:** тестирование.

### **Тема 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).**

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап

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

Практические занятия. Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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

**Формы контроля:** сдача нормативов.

## **Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. (14 часа)**

### ***Тема 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.***

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

Практические занятия. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

**Формы контроля:** соревнование внутри группы.

### ***Тема 8.2. Диагностика функционального и физического развития обучающихся.***

Практика. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся. Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной) Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма обучающихся. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития обучающихся за год. 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. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания: «Спортивная семья». Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

**Формы контроля:** тестирование.

## Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	
1.1.	Познавательная роль туризма и краеведения	3	3	-	Опрос.
1.2.	Правила поведения туристов и краеведов	3	3	-	Опрос.
<b>2.</b>	<b>Туристско-бытовые навыки туриста и краеведа</b>	<b>36</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	
2.1.	Основы безопасности в природной среде	3	3	-	Опрос.
2.2.	Основы безопасности дома, в школе, в музее	3	3	-	Опрос
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2	Опрос
2.4.	Питьевой режим на туристской прогулке	3	1	2	Опрос
2.5.	Групповое снаряжение и уход за ним	6	-	6	Опрос
2.6.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	3	3	-	Контрольный просмотр
2.7.	Организация биваков и охрана природы	12	2	10	Опрос
2.8.	Туристская группа в походном строю	3	-	3	Опрос
<b>3.</b>	<b>Основы топографии</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
3.1.	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	6	-	6	Опрос
3.2.	План местности	6	3	3	Опрос
3.3.	Условные топографические знаки	6	6	-	Тестирование
<b>4.</b>	<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	
4.1.	Компас и его устройство	3	3	-	Опрос.
4.2.	Ориентирование по компасу	3	-	3	Опрос
4.3.	Ориентирование по плану	6	3	3	Опрос
4.4.	Ориентирование на местности	3	-	3	Опрос

4.5.	Виды туристского ориентирования	15	6	9	Контрольный просмотр
4.6.	Экскурсионное ориентирование	6	–	6	Опрос
<b>5.</b>	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>27</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	
5.1.	Личная гигиена туриста	3	3	-	Опрос
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	6	3	3	Опрос
5.3.	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	6	3	3	Опрос
5.4.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	6	3	3	Опрос
5.5.	Способы транспортировки пострадавшего	6	3	3	Опрос
<b>6.</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	
6.1.	Родословие	6	6	-	Опрос.
6.2.	Земляки	12	6	6	Опрос
6.3.	Азбука краеведения	12	12	-	Тестирование
<b>7.</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	
7.1.	Пешеходный туризм.	21	6	15	Опрос
7.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).	9	-	9	Сдач нормативов
7.3.	Туристские узлы и их применение.	6	3	3	Опрос
<b>8.</b>	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b>	<b>27</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	
8.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	21	-	21	Слет, соревнования
8.2.	Диагностика функционального и физического развития обучающихся.	6	-	6	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>88</b>	<b>128</b>	

## Содержание учебного плана 2-го года обучения.

### Раздел 1. Вводное занятие. (6 часов)

#### **Тема 1.1. Познавательная роль туризма и краеведения.**

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

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

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

**Формы контроля:** опрос.

#### **Тема 1.2. Правила поведения юных туристов.**

Теория. Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также активное участие юных туристов в их решении. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям. Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

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

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

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

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

Практические занятия. Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания обучающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участии в туристских состязаниях и соревнованиях. Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг

друга и коллектива (команды) в целом.

**Формы контроля:** опрос.

## **Раздел 2. Туристско-бытовые навыки туриста и краеведа. (36 часов)**

### ***Тема 2.1. Основы безопасности в природной среде.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 2.3. Личное снаряжение и уход за ним.***

Теория. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему. Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на

экскурсии или зимней прогулке.

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

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

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 2.4. Питъевой режим на туристской прогулке.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.***

Теория. Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте

снаряжения. Обязанности ремонтного мастера 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.

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

**Формы контроля:** контрольный просмотр.

### ***Тема 2.7. Организация бивака и охрана природы.***

Теория. Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет. Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки. Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». (Приложение 1). Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Практические занятия. Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря. Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток. Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 2.8. Туристская группа в походном строю.***

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: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке.

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

**Формы контроля:** опрос.

### **Раздел 3. Основы топографии. (18 часов)**

#### ***Тема 3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение.***

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

Практические занятия. Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы. Экскурсия по территории микрорайона школы и ближайшему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 3.2. План местности.***

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. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах.

Практические занятия. Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте. Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 3.3. Условные топографические знаки.***

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

**Формы контроля:** тестирование.

### **Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование. (36 часов)**

#### ***Тема 4.1. Компас и его устройство.***

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

Практические занятия. Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с

намагнитической иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 4.2. Ориентирование по компасу.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 4.3. Ориентирование по плану.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 4.4. Ориентирование на местности.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 4.5. Виды туристского ориентирования.***

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

КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту. Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5–6 обучающихся (в сопровождении старшеклассников) в микрорайоне школы или в парке.

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

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

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

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

**Формы контроля:** контрольный просмотр.

#### ***Тема 4.6. Экскурсионное ориентирование.***

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

**Формы контроля:** опрос.

### **Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь. (27 часов)**

#### ***Тема 5.1. Личная гигиена туриста.***

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

вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

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

**Формы контроля:** опрос.

### **Тема 5.2. Оказание первой доврачебной помощи.**

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

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

**Формы контроля:** опрос.

### **Тема 5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.**

Практические занятия. Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок. Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

**Формы контроля:** опрос.

### **Тема 5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.**

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### **Тема 5.5. Способы транспортировки пострадавшего.**

Теория. Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам

(спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

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

**Формы контроля:** опрос.

## **Раздел 6. Основы краеведения. (30 часов)**

### **Тема 6.1. Родословие.**

Теория. Ближайшие родственники семьи обучающихся. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

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

**Формы контроля:** опрос, выставка.

### **Тема 6.2. Земляки.**

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### **Тема 6.3. Азбука краеведения.**

Теория. Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

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

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

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

Дневник краеведческих наблюдений.

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

**Формы контроля:** тестирование.

## **Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм. (36 часов)**

### **Тема 7.1. Пешеходный туризм.**

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение

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

Практические занятия. Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил.

Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

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

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

**Формы контроля:** опрос.

## ***Тема 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).***

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

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

бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

**Формы контроля:** сдача нормативов.

### **Тема 7.3. Туристские узлы и их применение. (Приложение 2)**

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

Практические занятия. Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

**Формы контроля:** опрос.

## **Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. (27 часов)**

### **Тема 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.**

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

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

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

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

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

**Формы контроля:** соревнование.

### **Тема 8.2. Диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся.**

Практические занятия. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)». Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс». Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

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

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

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной) Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений обучающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью

выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Зачетный летний 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 совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

**Формы контроля:** тестирование.

### Учебный план 3-й год обучения.

№	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	
1.1.	История отечественного туризма.	3	3	-	Опрос. Выставка.
1.2.	Правила поведения юных туристов.	3	3	-	Тестирование
<b>2.</b>	<b>Туристско-бытовые навыки туриста и краеведа.</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	
2.1.	Основы безопасности в природной среде.	3	3	-	Опрос
2.2.	Основы безопасности на улице и в микрорайоне.	3	-	3	Опрос
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним.	3	1	2	Контрольный просмотр
2.4.	Групповое снаряжение и уход за ним.	3	1	2	Контрольный просмотр
2.5.	Организация биваков и охрана природы.	9	3	6	Контрольный просмотр
2.6.	Туристская группа в походе.	3	-	3	Опрос
2.7.	Питание туристской группы.	3	-	3	Опрос
<b>3.</b>	<b>Основы топографии.</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	
3.1.	Топографическая спортивная карта.	6	3	3	Опрос
3.2.	Условные топографические знаки.	3	3	-	Тестирование
<b>4.</b>	<b>Туристское и экскурсионное ориентирование.</b>	<b>39</b>	<b>12</b>	<b>27</b>	
4.1.	Ориентирование по компасу, азимут.	6	3	3	Опрос
4.2.	Ориентирование по компасу и карте.	9	3	6	Опрос
4.3.	Ориентирование на местности.	6	3	3	Опрос
4.4.	Виды соревнований по ориентированию.	12	3	9	Опрос
4.5.	Экскурсионное ориентирование	6	-	6	Опрос
<b>5.</b>	<b>Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи.</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	
5.1	Личная гигиена туриста.	3	-	3	Опрос
5.2	Оказание первой доврачебной помощи.	3	-	3	Опрос
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин.	3	-	3	Опрос

5.4	Измерение температуры тела, пульса.	3	-	3	Опрос
5.5	Медицинская аптечка.	3	-	3	Опрос
5.6	Способы транспортировки пострадавшего.	3	-	3	Опрос
<b>6.</b>	<b>Основы краеведения.</b>	<b>39</b>	<b>9</b>	<b>30</b>	
6.1	Родословие.	12	3	9	Опрос
6.2	Земляки.	15	3	12	Опрос
6.3	Культурное и природное наследие.	12	3	9	Опрос
<b>7.</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b>	<b>51</b>	<b>9</b>	<b>42</b>	
7.1	Пешеходный туризм.	18	3	15	Сдача нормативов
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма.	12	3	9	Сдача нормативов
7.3	Пешеходные прогулки.	21	3	18	Отчет
<b>8.</b>	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	
8.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	21	3	18	Соревнования, слеты.
8.2.	Диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся.	6	-	6	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>53</b>	<b>163</b>	

### Содержание плана 3 -го года обучения.

#### Раздел 1. Вводное занятие. (6 часов)

##### *Тема 1.1. История отечественного туризма.*

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.

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

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) учащихся по итогам года занятий и летнего отдыха.

**Формы контроля:** опрос, выставка.

## ***Тема 1.2. Правила поведения юных туристов.***

**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, активное участие юных туристов в ее улучшении. Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя». Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело. Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение. Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

**Практические занятия.** Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также 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. Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.

**Формы контроля:** отчет, тестирование.

## **Раздел 2. Туристско-бытовые навыки туриста и краеведа. (27 часов)**

### ***Тема 2.1. Основы безопасности в природной среде.***

**Теория.** Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне.***

**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 занятиях на местности. Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте;

необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (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. Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 2.3. Личное снаряжение и уход за ним.***

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. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

Практические занятия. Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними. Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

**Формы контроля:** контрольный просмотр.

### ***Тема 2.4. Групповое снаряжение и уход за ним.***

Теория. Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для 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. Уход за снаряжением, сушка и ремонт. Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во

время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзаков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

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

**Формы контроля:** контрольный просмотр.

### ***Тема 2.5. Организация биваков и охрана природы.***

Теория. Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов. Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

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

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

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

**Формы контроля:** контрольный просмотр.

### ***Тема 2.6. Туристская группа в походе.***

Практические занятия. Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград.

Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 2.7. Питание туристской группы.***

Практические занятия. Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

**Формы контроля:** опрос.

## **Раздел 3. Основы топографии. (9 часов)**

### ***Тема 3.1. Топографическая и спортивная карта.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 3.2. Условные топографические знаки.***

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

Практические занятия. Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу. Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

**Формы контроля:** тестирование.

## **Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование. (39 часов)**

### ***Тема 4.1. Ориентирование по компасу, азимут.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

## **Тема 4.2. Ориентирование по компасу и карте.**

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

**Формы контроля:** опрос.

## **Тема 4.3. Ориентирование на местности.**

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. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

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

**Формы контроля:** опрос.

## **Тема 4.4. Виды соревнований по ориентированию.**

Теория. Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения. Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования. Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практические занятия. Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека. Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и

условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4–5 человек.

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 4.4. Экскурсионное ориентирование.***

Практические занятия. 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 обучающихся под руководством старшекласника) с соблюдением правил перехода улиц.

**Формы контроля:** опрос.

### **Раздел 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи. (18 часов)**

#### ***Тема 5.1. Личная гигиена туриста.***

Практические занятия. Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитара в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 5.2. Оказание первой доврачебной помощи.***

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при переломах конечностей. Имobilизация, транспортировка пострадавшего.

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

**Формы контроля:** опрос.

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 5.4. Измерение температуры тела, пульса.***

Практические занятия. Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов. Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 5.5. Медицинская аптечка.***

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 5.6. Способы транспортировки пострадавшего.***

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

**Формы контроля:** опрос.

## **Раздел 6. Основы краеведения. (39 часов)**

### ***Тема 6.1. Родословие.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 6.2. Земляки.***

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

Практические занятия. Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен,

частьшек. Знакомство с народными промыслами.

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 6.3. Культурное и природное наследие.***

**Теория.** Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры. Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии.

**Практические занятия.** Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии. Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

Экскурсия в школьный (городской, заводской) музей для знакомства с миром профессий. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях. Оформление газеты-отчета об экскурсии.

**Формы контроля:** опрос.

## **Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм. (51 часов)**

### ***Тема 7.1. Пешеходный туризм.***

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

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

**Практические занятия.** Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2–0,3 м). Просмотр сюжетов видеофильмов.

**Формы контроля:** сдача нормативов.

### ***Тема 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.***

**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.

Практические занятия. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил. Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

**Формы контроля:** сдача нормативов.

### ***Тема 7.3. Пешеходные прогулки.***

Теория. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение обучающимися правил движения в группе, соблюдение темпа движения на маршруте и отдыха на привалах. Наблюдение и выявление интересных объектов природной среде.

Практические занятия. Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями обучающихся. Составление плана-схемы маршрута группы. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных туристских игр и конкурсов. Заготовка в игровой, соревновательной форме хвороста и валежника для костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

**Формы контроля:** отчет.

## **Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. (27 часов)**

### ***Тема 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.***

Теория. Комплекс утренней физической зарядки. 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. 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.

**Формы контроля:** сдача нормативов, соревнования.

### ***Тема 8.2. Диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся.***

Практические занятия. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, рисование на темы: «Я и мои друзья –

туристы», «Туристская группа в походе». Выяснение психолого- педагогического портрета обучающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров. Проведение психолого- педагогических и функционально- физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития обучающихся, коррекции и дозирования нагрузок и объемов физических нагрузок. Проведение в игровой (сопоставительной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной). Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений обучающимися (совместно с родителями) за физическим и функциональным развитием организма. Проведение в игровой (сопоставительной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Зачетный летний поход (вне сетки часов. Походный маршрут протяженностью до 6–7 км с использованием устной легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных своей местности. Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

**Формы контроля:** сдача нормативов.

### Учебный план 4-й год обучения.

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
1.1	История отечественного спорта и Туризма.	3	3	-	Опрос
1.2	Правила поведения юных туристов.	3	3	-	Тестирование
<b>2.</b>	<b>Туристско-бытовые навыки туриста и краеведа.</b>	<b>42</b>	<b>13</b>	<b>29</b>	
2.1	Основы безопасности.	6	3	3	Опрос
2.2	Личное снаряжение и уход за ним.	3	1	2	Контрольный просмотр
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним.	6	3	3	Контрольный просмотр
2.4	Организация биваков и охрана Природы.	6	3	3	Контрольный просмотр
2.5	Туристские костры.	3	–	3	Контрольный просмотр
2.6	Палатки и укрытия.	6	–	6	Контрольный просмотр
2.7	Туристская группа в походном строю.	6	-	6	Опрос
2.8	Питание туристской группы.	6	3	3	Опрос
<b>3.</b>	<b>Основы топографии.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
3.1	Топографическая карта.	6	3	3	Тестирование
3.2	Условные топографические знаки.	6	3	3	Тестирование
<b>4.</b>	<b>Туристское и экскурсионное Ориентирование.</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту.	6	3	3	Контрольный просмотр
4.2	Ориентирование по компасу и Карте.	6	3	3	Контрольный просмотр
4.3	Ориентирование на местности.	6	-	6	Практическое занятие, опрос
4.4	Спортивное ориентирование.	6	-	6	Соревнования
4.5	Экскурсионное ориентирование.	6	–	6	Соревнования
<b>5.</b>	<b>Первая доврачебная помощь.</b>	<b>21</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	
5.1	Личная гигиена туриста.	3	1	2	Тестирование
5.2	Оказание первой доврачебной помощи.	6	3	3	Тестирование
5.3	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления.	3	-	3	Контрольный просмотр

5.4	Медицинская аптечка.	3	–	3	Контрольный опрос
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	6	3	3	Контрольный просмотр
<b>6.</b>	<b>Основы краеведения.</b>	<b>48</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	
6.1	Родословие.	6	3	3	Опрос
6.2	Земляки.	21	6	15	Опрос
6.3	Природное наследие.	21	6	15	Опрос
<b>7.</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
7.1	Пешеходный туризм.	9	3	6	Сдача нормативов
7.2	Полоса препятствий пешеходного Туризма.	9	3	6	Сдача нормативов на значок «Юный турист России»
7.3	Пешеходные прогулки.	12	-	12	
<b>8.</b>	<b>Общая спортивно- оздоровительная физическая подготовка.</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	21	3	18	Слеты, соревнования
8.2	Диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся.	6	–	6	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>62</b>	<b>154</b>	

### Содержание учебного плана 4 -го года обучения.

#### Раздел 1. Вводное занятие. (6 часов)

##### *Тема 1.1. История отечественного спорта и туризма.*

Теория. Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов. Подведение итогов 3-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием обучающихся в объединении.

Практические занятия. Знакомство со взрослыми спортсменами-туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью. Знакомство воспитанников с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района проведения летнего зачетного похода. Составление плана подготовки к зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

**Формы контроля:** опрос.

## ***Тема 1.2. Правила поведения юных туристов.***

Теория. Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением. Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок. Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог. Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении микрорайона школы и дома, своего города и активное участие в ее улучшении. Проявление инициативы и самостоятельности, ответственности за порученное дело. Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь товарищам. Любовь к своему туристскому коллективу (группе).

Практические занятия. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий. Знакомство с достопримечательностями своего района (города), активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

**Формы контроля:** тестирование.

## **Раздел 2. Туристско-бытовые навыки туриста и краеведа. (42 часа)**

### ***Тема 2.1. Основы безопасности.***

Теория. Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров. Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практические занятия. Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц, метро. Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 2.2. Личное снаряжение и уход за ним.***

Теория. Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодно-

климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

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

**Формы контроля:** контрольный просмотр.

### ***Тема 2.3. Групповое снаряжение и уход за ним.***

Теория. Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для организации ночлега; выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий; преодоления естественных препятствий; ориентирования на местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи; ремонта и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы со снаряжением при подготовке похода, вовремя и по завершении похода. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы. Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

Практические занятия. Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы по снаряжению в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего одно-двухдневного. Использование группового снаряжения во время туристского похода. Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний). Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

**Формы контроля:** контрольный просмотр.

### ***Тема 2.4. Организация биваков и охрана природы.***

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

Практические занятия. Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приема пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организации купания, разделки дров.

**Формы контроля:** контрольный просмотр.

### ***Тема 2.5. Туристские костры.***

Практические занятия. Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки.

**Формы контроля:** контрольный просмотр.

### ***Тема 2.6. Палатки и укрытия.***

Практические занятия. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4–6 человек (на время). Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне в зимнем походе. Установка палатки «Зима», тента для палатки в зимних и летних условиях. Снятие палатки и тентов, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами. Установка и снятие палаток различного типа в зимних (на лыжные палки) и летних условиях звеньями по 4–6 человек. Изготовления укрытия на зимней прогулке (игра «Строительство снежной крепости»).

**Формы контроля:** контрольный просмотр.

### ***Тема 2.7. Туристская группа в походном строю.***

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

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

**Формы контроля:** опрос.

### **Тема 2.8. Питание туристской группы.**

Теория. Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно-, двухдневного похода. Хранение продуктов в туристском походе и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практические занятия. Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление по рецептам туристских блюд на костре.

**Формы контроля:** опрос.

## **Раздел 3. Основы топографии. (12 часов)**

### **Тема 3.1. Топографическая карта.**

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

Практические занятия. Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе. Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

**Формы контроля:** тестирование.

### **Тема 3.2. Условные топографические знаки.**

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

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

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

**Формы контроля:** тестирование.

## **Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование. (30 часов)**

### **Тема 4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту.**

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

Практические занятия. Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на

поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

**Формы контроля:** контрольный просмотр.

#### ***Тема 4.2. Ориентирование по компасу и карте.***

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

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

**Формы контроля:** контрольный просмотр.

#### ***Тема 4.3. Ориентирование на местности.***

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

Практические занятия. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Просмотр видеофильмов. Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

**Формы контроля:** опрос.

#### ***Тема 4.4. Спортивное ориентирование.***

Теория. Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования. Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.  
Формы контроля: *соревнование.*

#### ***Тема 4.5. Экскурсионное ориентирование.***

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

**Формы контроля:** соревнование.

### **Раздел 5. Первая доврачебная помощь. (21 час)**

#### ***Тема 5.1. Личная гигиена туриста.***

Теория. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий. Обязанности санитара туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа. Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

Практические занятия. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Владение умениями и навыками самомассажа. Измерение пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и через 5–10 минут после их завершения. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовлении пищи. Работа санитара во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

**Формы контроля:** тестирование.

#### ***Тема 5.2. Оказание первой доврачебной помощи.***

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

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

Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов. Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии; Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

**Формы контроля:** тестирование.

### ***Тема 5.3. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления.***

Практические занятия. Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

**Формы контроля:** контрольный просмотр.

### ***Тема 5.4. Медицинская аптечка.***

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 5.5. Способы транспортировки пострадавшего.***

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

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш. Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

**Формы контроля:** контрольный просмотр.

## **Раздел 6. Основы краеведения. (48 часов)**

### ***Тема 6.1. Родословие.***

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

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 6.2. Земляки.***

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

Практические занятия. Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры, с изучением и преобразованием родного края. Встречи с ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

**Формы контроля:** опрос.

### ***Тема 6.3. Природное наследие.***

Теория. Памятники природы родного края. Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений и их применение. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные формы рельефа, растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности

Практические занятия. Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. Изготовление и развешивание кормушек, скворечников (совместно с родителями, старшеклассниками). Экскурсии в зимний и весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка птиц.

**Формы контроля:** опрос.

## **Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм. (30 часов)**

### ***Тема 7.1. Пеший туризм.***

Теория. Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страхочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантинном», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе). Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

Практические занятия. Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем,

траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

**Формы контроля:** сдача нормативов.

### ***Тема 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.***

Теория. Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности туриста – участника команды на соревнованиях. Спортивное поведение. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

Практические занятия. Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала;

«мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил, через ручей (реку) вброд с использованием шеста, переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил.

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

**Формы контроля:** сдача нормативов.

### ***Тема 7.3. Пешеходные прогулки.***

Практические занятия. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление обучающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

**Формы контроля:** сдача нормативов.

## **Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. (27 часов)**

### ***Тема 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.***

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

Практические занятия. Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с

препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание, игры на воде. Спортивные (в том числе народные) игры.

**Формы контроля:** соревнование.

## **Тема 8.2. Диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся.**

Практические занятия. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Составление психолого-педагогического портрета обучающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

Проведение психолого-педагогической и функционально-физической диагностики и тестирования с целью сопоставления динамики развития обучающихся.

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

Беседа о режиме дня и организации самоконтроля за его соблюдением.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной) Проверка ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня и дневника наблюдений физического развития организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального развития обучающихся. Зачетный летний поход (вне сетки часов).

Походный маршрут протяженностью до 7–8 км (при двухдневном – до 10 км) с использованием легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

**Формы контроля:** тестирование.

## 1.4. Планируемые результаты.

### **К концу первого года обучения учащиеся:**

#### ***будут знать:***

- основы топографии, ориентирования, краеведения.

#### ***будут уметь:***

- участвовать в походе и в соревнованиях разного уровня;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, ориентироваться по карте и компасу, оказывать первую медицинскую помощь, организовывать походный быт;
- использовать начальные навыки адаптации в меняющихся условиях, мотивацией к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

***Личностные результаты. Учащийся будет проявлять:*** чувство гордости за свою Родину, бережное отношение к природе.

#### ***Метапредметные результаты. У учащихся сформируются:***

- начальные формы познавательной и личной рефлексии;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

### **К концу второго и третьего года обучения учащиеся**

#### ***будут знать:***

- названия лекарственных и ядовитых растений;
- название узлов.

#### ***будут уметь:***

- совершать многодневный поход;
- различать лекарственные и ядовитые растения;
- выполнять различные вязки узлов;
- наводить самостоятельно переправы, организовать однодневный поход, оформлять фотоальбомы, отчёты о походах, самостоятельно участвовать в ориентировании.

***Личностные результаты. Учащийся будет проявлять:*** чувства идентичности, патриотизма, уважение к Отечеству; основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления; уважение и ответственность отношения к труду и обучению; целостное мировоззрение, накопление опыта; самостоятельность, эстетическое сознание.

#### ***Метапредметные результаты. У учащихся сформируются:***

- способность самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи;
- умение планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия, работать в команде над ее достижением.
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки;
- умение использовать знаково- символические средства представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.

**К концу четвёртого года обучения учащиеся  
будут знать:**

- способы выживания в экстремальных условиях;
- способы определения размеров водоёмов;
- способы транспортировки пострадавшего, переправы через реки.

**будут уметь:**

- совершать категорийный поход;
- самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода, самостоятельно разрабатывать маршрут похода;
- работать по должностям в группе, ориентироваться на местности в различных условиях;
- применять способы транспортировки пострадавшего, переправы через реки;
- выживать в экстремальных условиях;
- определять размеры водоёмов;
- применять свои знания в различных соревнованиях;
- самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

**Личностные результаты. Учащийся будет проявлять:** чувство идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству; гражданскую позицию активного и ответственного гражданина; уважительное и ответственное отношение к труду и обучению, саморазвитию, самовоспитанию; личную ответственность перед командой; эстетическое сознание, включая эстетику быта, спорта, творчества.

**Метапредметные результаты. У учащихся сформируются:**

- способность самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи;
- умение продуктивно взаимодействовать, определять общую цель и работать в команде над ее достижением;
- навыки познавательной, учебно- исследовательской и проектной деятельностью, основами самоконтроля, самооценки; умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.

По результатам освоения образовательной программы выдаётся сертификат об окончании программы «Юные туристы-краеведы» (срок реализации 4 года).

Учащимся прошедшим поход 1 категории сложности выдаётся удостоверение и присваивают 3 взрослый разряд по туризму.

Апробация методов и форм программы «Юные туристы - краеведы» для детей 10-17 лет проходила с 2018 года по 2021 год с обучающимися на базе Линёвского филиала МБУДО «Жирновский ЦДТ».

Занятия по программе оказали положительное влияние на развитие познавательных интересов, туристско-краеведческую активность учащихся детского объединения «Юные туристы-краеведы».

В реализацию программы за последние три года вовлечено 135 учащихся. В Жирновском муниципальном районе создано педагогическое сообщество педагогов (организаторов) туристско-краеведческого движения, которые используют методический кейс при подготовке к проведению учебных занятий, соревнований, слётов по туризму и краеведению.

Результаты участия методических материалов в конкурсах педагогического и профессионального мастерства демонстрируют актуальность и важность данной программы для Жирновского муниципального района и региона в целом:

- благодарность за участие в работе международного проекта для учителей intolimp.org (2018г.);

- 1 место в областном конкурсе учебных и методических материалов в помощь организаторам туристско-краеведческой работы в номинации «Учебное пособие» (2019г.);

- 1 место Международный педагогический конкурс ВПО Доверие «Методические разработки» конкурсная работа: «Краеведение в походе и экспедиции» (2021г.);

- 1 место в муниципальном этапе областного конкурса профессионального мастерства «Лучший педагог дополнительного образования-2021» в номинации «Педагог дополнительного образования туристско-краеведческой направленности» (2021г.).

*(Приложение 3 «Сведения о качестве результативности Программы»).*

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

### 2.1. Календарный учебный график.



Директор  
МБУДО «Жирновский ЦДТ»  
С.А. Мороз

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2020-2021 учебный год

#### Дополнительная общеразвивающая программа «Юные туристы-краеведы» для детей 10-17 лет

Год обучения № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часах	Режим занятий	Сроки контр. процедур	Продол- жительность каникул
1 год группа № 1	01.09.2020	31.05.2021	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	21-28.12. 2020 г. 24-28.05. 2021 г.	01-08.01. 2021 г.
2 год группа № 2	02.09.2020	31.05.2021	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа	21-28.12. 2020 г. 24-28.05. 2021 г.	01-08.01. 2021 г.

## 2.2. Условия реализации программы.

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

#### Перечень необходимого оборудования и снаряжения:

- персональный компьютер, проектор, экран;
- географическая карта;
- карты: топографические учебные, спортивные карты местности;
- компасы;
- курвиметр;
- условные знаки карт;
- секундомер;
- часы;
- палатки;
- туристские коврики;
- рюкзаки;
- тенты;
- костровое оборудование: котлы, тросик, рукавицы костровые (брезентовые);
- лопата саперная в чехле;
- пила походная;
- топор в чехле;
- аптечка медицинская в упаковке;
- ремонтный набор;
- навигатор;
- рулетка 15–20 м, лента мерная;
- фотоаппарат, видеокамера;
- бинокль;
- термометр: наружный, водный;
- весы напольные;
- веревки: основные, вспомогательные;
- репшнур;
- карабины;
- страховочные системы;
- каска;
- жумары;
- спусковые устройства (восьмерки);
- рукавицы;
- спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные), скакалки;
- канцелярские принадлежности;
- маршрутные документы (маршрутные листы);

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося: рюкзак для туристских походов, коврик туристский, спальный мешок, накидка от дождя, фонарик, туристские ботинки или обувь на твердой подошве, обувь спортивная (типа шиповки), сапоги резиновые, фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л), головной убор, штормовка и брюки (ветрозащитный костюм), спортивный тренировочный костюм, свитер шерстяной, брюки ветрозащитные, столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной), блокнот и ручка, перчатки рабочие, носки шерстяные, сидушка походная, индивидуальный медицинский пакет.

### **2.2.2. Информационное обеспечение:**

1. Учебные фильмы:

«Мир вокруг нас», «Туризм и краеведение», «Занимательное краеведение».

2. Презентации:

«Развитие туристско-краеведческой работы в Жирновском муниципальном районе», «Спорт – альтернатива пагубным привычкам», «Краеведческий туризм как форма дополнительного образования».

### **2.2.3. Кадровое обеспечение:**

В реализации данной программы работает - Удодова Наталья Алексеевна, педагог высшей квалификационной категории. Имеет высшее педагогическое образование и квалификацию инструктора детско - юношеского туризма, стаж работы – 33 года.

Прошла курсы:

- профессиональной переподготовки по должности «Педагог дополнительного образования» в 2017 году;

- повышения квалификации по программе «Особенности образования детей с ОВЗ в рамках реализации ФГОС» в объеме 32 часа в 2020 году.

Личные достижения: награждена Почётными грамотами Главы администрации Линёвского городского поселения (2018г, 2019г.), Грамотой отдела по образованию Жирновского муниципального района (2019г.), Почётной грамотой Главы администрации Жирновского муниципального района (2019г.), Почётной грамотой комитета по образованию, науки и молодёжной политики Волгоградской области, Благодарственными письмами ГБОУДОД Волгоградская станция детского и юношеского туризма и экскурсий (2020г.), «Почётным знаком Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения «За заслуги в развитии детско-юношеского туризма» (2008г.), Памятным почётным знаком «100 лет детскому туризму России» Министерство просвещения РФ Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения (2018г.).

### 2.3. Формы аттестации.

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий, соревнований, слётов. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*вводный* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

*текущий* - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;

*итоговый* - участие в походах, соревнованиях, слётах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

**Формами подведения итогов реализации образовательной программы** являются: участие в походах, соревнованиях по ориентированию, пешеходному туризму, итоговые занятия, контрольные упражнения (тесты), диагностические процедуры по определению образовательного уровня и воспитанности обучающихся.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка (отчет о работе педагога), диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, открытое занятие и др.

## 2.4. Оценочные материалы.

**Методы педагогической диагностики:** наблюдение, анкетирование, беседа, опрос, тестирование, изучение педагогической документации (программы, УМК, портфолио профессиональной деятельности).

Данные методы можно использовать как для текущего и промежуточного контроля освоения образовательной программы, так и при проведении итоговой аттестации обучающихся, анализа достижений учащихся и коллектива.

Методики диагностики изменения личности ребенка:

- Карта оценки результативности реализации программы туристско-краеведческой направленности (*приложение 4*).

- Диагностическая карта учета динамики личностных качеств развития учащихся (*приложение 5*).

Методики диагностики изменений системы отношений:

- Анкета опроса потребителей образовательных услуг (*приложение 6*);

- Дневник педагогических наблюдений (*приложение 7*).

## 2.5. Методические материалы.

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностьную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов

происходит участие в походах, в туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

### ***Особенности организации образовательного процесса.***

Реализация данной программы проходит в очной форме, с использованием дистанционных образовательных технологий. Программа очной формы обучения состоит из учебных, репетиционных и постановочных занятий.

Занятия применением дистанционных образовательных технологий подразумевают видео уроки, мастер-классы, консультации.

**Методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный; игровой, дискуссионный, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

**Формы организации познавательной активности обучающихся:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

**Формы организации учебного занятия** - акция, беседа, защита учебных проектов в рамках учебного занятия, игра, конкурс, конференция, лекция, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, чаепитие, поход, праздник, практическое занятие, представление, презентация, тренинг, кастинг, экскурсия.

### ***Педагогические технологии:***

- технология индивидуализации обучения, где применяются индивидуальные маршруты работы с одарёнными обучающимися по темам программы: «Родословие», «Природа родного края», «Дом, в котором я живу» и др. Участие обучающихся в областной олимпиаде по краеведению;

- технология группового обучения, предусматривает деление обучаемых на несколько групп, где дети получают специальные упражнения (работа с компасом, курвиметром, специальным туристским снаряжением), для решения учебных задач. Действия выполняются под строгим контролем педагага. Цель данной технологии – создание необходимых условий для развития у детей самостоятельности, умения взаимодействовать с обществом и быстро выполнять поставленные задачи в группах.

- технология дифференцированного обучения, применяется в практической работе над преодолением туристической полосы препятствий с целью организовать учебный процесс на основе учёта индивидуальных особенностей личности, что даёт каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям знания и реализовать свой личностный потенциал;

- элементы технологии проектной деятельности, обучающиеся имеют возможность принять участия в исследовательских и творческих проектах, результатом которых является подготовка видеоролика, фотоотчёт, участие в научно-практической конференции и др.;

- технология игровой деятельности. В объединении «Юные туристы-краеведы» непосредственную туристскую подготовку во многом осуществляем, используя различные нетрадиционные игры и игровые упражнения, полному комплексу которых мы дали наименование «Спортивно-оздоровительный туризм». Он состоит из нескольких разделов и составлен в определенной последовательности, позволяющей достигать конечной цели: формирование навыков самостоятельной работы в прохождении сложных (в техническом и

физическом отношении) препятствий - аттракционов «Испытай себя». Эта последовательность проявляется и при составлении программы занятий;

- здоровьесберегающая технология направлена на сохранение и укрепление здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития: проведение инструктажей по технике безопасности; соблюдение правил личной и общественной гигиены (в т.ч. и правила личной гигиены в период COVID-19), санитарно-гигиенических норм при работе с учащимися, чередование различных видов деятельности;

- дистанционные технологии. Взаимодействие обучающегося и преподавателя, осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени, на основе педагогически организованных информационных технологий, прежде всего с использованием средств телекоммуникаций и телевидения. Разработаны темы программы для обучения в дистанционном режиме на платформе ZOOM включающие в себя: видео уроки, мастер-классы, консультации и др.

#### **Алгоритм учебного занятия.**

##### ***Первая часть занятия (подготовительная):***

- Организационный момент, приветствие;
- Организация рабочего пространства в зависимости от формы занятия (проверка готовности к занятию, сообщение задач и намеченного содержания занятия, проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении заданий, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам).

##### ***Вторая часть занятия (основная):***

- подготовка и одевание туристического снаряжения для прохождения этапов туристской полосы препятствий. Техника прохождения коротких спортивных этапов туристской полосы препятствий по этапам (подъём, траверс, спуск, перильная и навесная переправы, переправа по бревну, вязка узлов).

##### ***Третья часть занятия (заключительная):***

- построение;
- снятие снаряжения;
- рефлексия;
- подведение итогов;
- благодарю детей за безопасное и чёткое прохождение технических этапов.
- выход из спортивного зала.

## 2.6. Список литературы.

### Для педагога

#### **Нормативно-правовые акты:**

1. Распоряжение Правительства РФ от 27 декабря 2012 г. № 2567-р «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие культуры и туризма»» на 2013-2020 годы.
2. Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»).

#### **Основная литература:**

1. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков: учебное пособие. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
2. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2015.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
4. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для вузов. — М.: Советский спорт, 2019.
5. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие. — М.: ЦНПРО, 2016.
6. Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016.

#### **Дополнительная литература:**

1. Андреева А.Ю. Новые технологии интенсивного развития туристической индустрии. -М.: ЮРГУ, 2019.
2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
3. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме. Моногр. - М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2015.
4. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г. — М.: Советский спорт, 2005.

### Для учащихся:

1. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. — М.: ФЦДЮТиК, 2018.
2. Озеров А.Г. История и методика краеведения. — М.: Юный краевед, 2015.

### Для родителей:

1. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие. / - М.: Мастерство, 2015.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. / - М.: Советский спорт, 2019.
3. Шимановский В.Ф. и Ганопольский В.И., Питание в туристском путешествии, / - М.: Профиздат, 2016.

## ВИДЫ ТУРИСТИЧЕСКИХ КОСТРОВ

1—колодец;  
4—таёжный-1;

2—шалашик;  
5—таёжный-2;  
7—большой таёжный из брёвен

3—звёздный;  
6—таёжный-3;



1



2



3



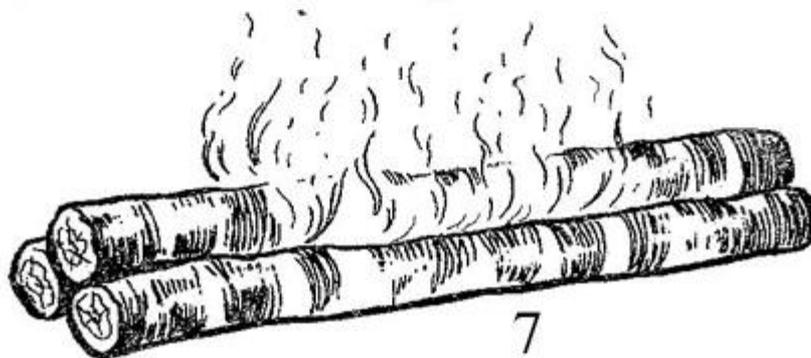
4



5

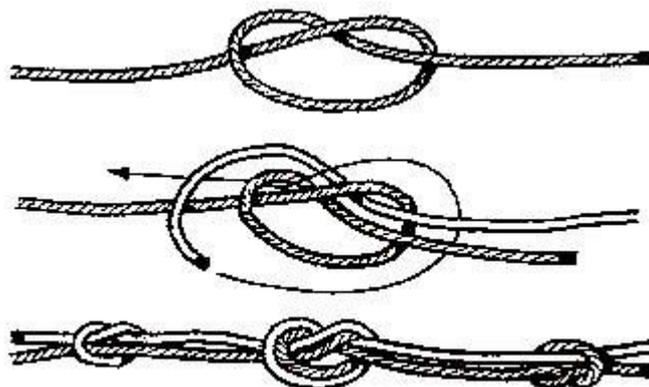
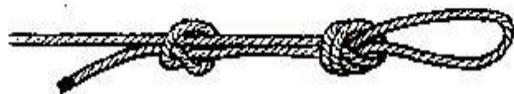


6



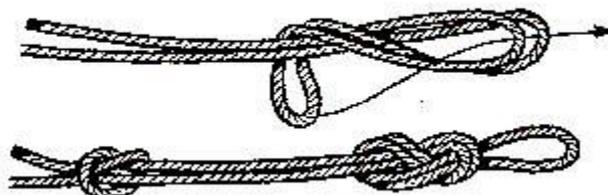
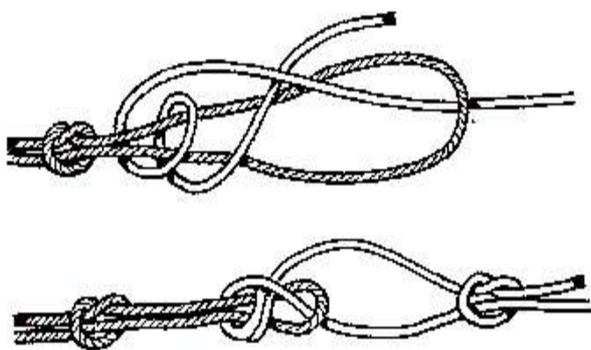
7

«ВИДЫ ТУРИСТИЧЕСКИХ УЗЛОВ»



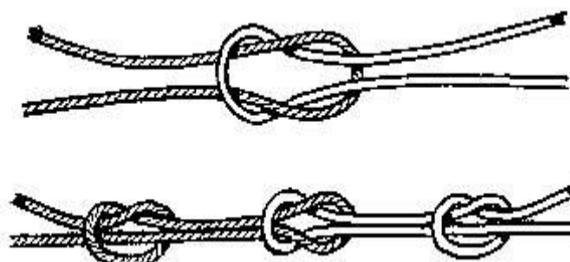
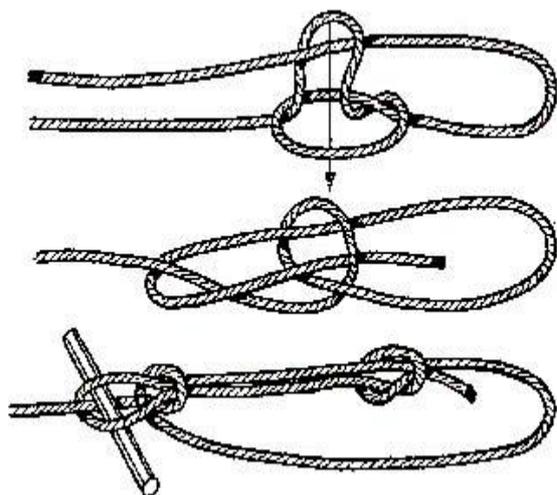
**ПРОВОДНИК**

**ВСТРЕЧНЫЙ**



**БРАМ - ШКОТОВЫЙ**

**ВОСЬМЁРКА**



**БУЛИНЬ**

**ПРЯМОЙ**

**Сведения о результативности и качестве дополнительной общеразвивающей программы «Юные туристы – краеведы» в период с 2018 по 2021 год.**

**Автор-составитель:**

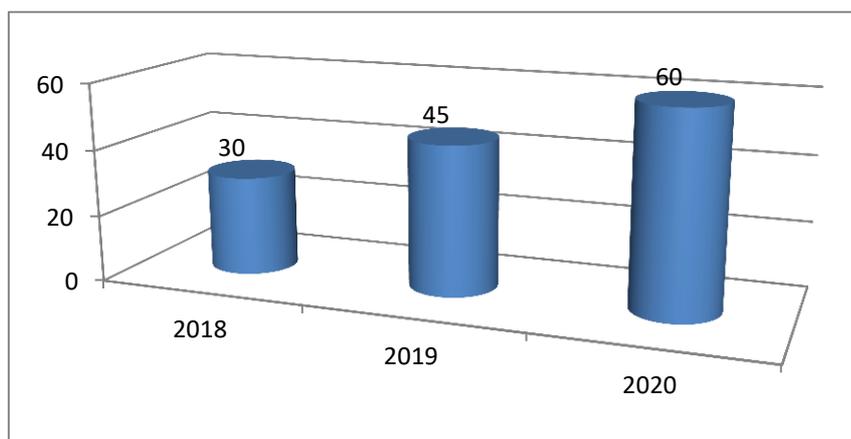
**Удодова Наталья Алексеевна,**  
педагог дополнительного образования, высшей квалификационной категории.

С целью освоения программы «Юные туристы-краеведы» заявленным и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий, соревнований, слётов.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях обучающихся. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

**1. Мониторинг количества обучающихся, занимающихся по программе**



В реализацию программы вовлечено около 135 обучающихся. Опыт реализации данной программы показал ее положительное влияние на развитие познавательных интересов обучающихся, на раскрытие потенциальных способностей в туристско-краеведческой деятельности.

Учащиеся в период с 2018-2021гг. являются победителями и призерами муниципальных, региональных и дистанционных конкурсах, соревнованиях.

**Муниципальный уровень:**

1.24-ая матчевая встреча по технике пешеходного туризма среди школьников Жирновского муниципального района, 2018г. Результаты:

- 1 место – Попов Кирилл, Лаптева Алина;
- 2 место – Засухин Дмитрий;
- 3 место – Исмаилова Рамиля.

2. Туристический слёт учащихся образовательных учреждений Жирновского муниципального района, 2019г. – 3 общекомандное место.

3. Районные соревнования по технике пешеходного туризма, 2020г.– 1 общекомандное место.

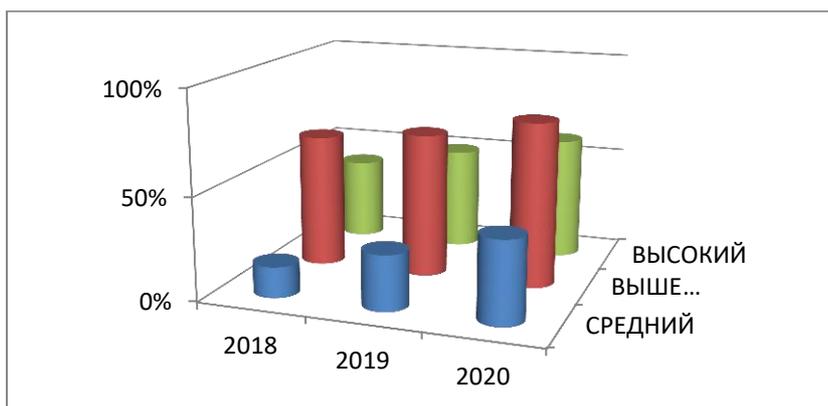
**Региональный уровень:**

1. Областной конкурс «Туристско-краеведческая викторина», 2018 год - 1 место.

2. Областная туриада «По дорогам памяти», 2019 г. – 3 место.

3. Первенство Волгоградской области по спортивному туризму, 2020г.– 3 место.

## 2. Мониторинг качества освоения и реализации Программы

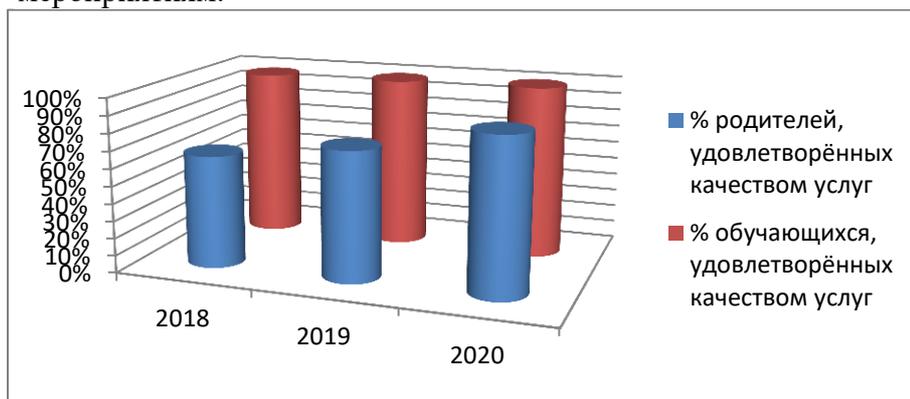


Представленные показатели результативности программы показывают положительную динамику качества усвоения программного материала. Мониторинг проводится по Оценочной карте обучающегося качества усвоения дополнительной общеразвивающей программы (Приложение 4).

## 3. Удовлетворенность потребителей образовательных услуг.

Исследование удовлетворённости образовательным процессом родителями и учащимися показало стабильно высокий уровень показателей в течении 3 лет. Родители и дети довольны образовательным процессом. Исходя из этого сделан вывод, что учащиеся посещают занятия с интересом и удовольствием, осознавая значимость программы для их личностного развития и воспитания (Приложение 6).

Методический кейс программы востребован и признан профессиональным педагогическим сообществом по реализации данной программы. Организаторы туристско-краеведческой работы используют методический материал программы при подготовке к школьным массовым мероприятиям.



**Вывод:** туризм и краеведение позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в объединении дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, вести активный образ жизни познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, туризм в большей степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогических ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Программа даёт положительную динамику и по количественным результатам, и по качественным, а значит является хорошей основой туристско-краеведческого воспитания и образования школьников 10-17 лет.

Все эти данные говорят о том, что Программа «Юные туристы-краеведы» актуальна и востребована.

**Карта оценки результативности реализации программы туристско-краеведческой направленности за \_\_\_ учебный год**  
(разработанная творческой группой педагогов МБУДО «Жирновский ЦДТ»)

(фио учащегося, год обучения)

<b>Показатели</b>	<b>Сроки диагностики</b>	<b>Середина года (баллы)</b>	<b>Конец года (баллы)</b>
<b>I. Теоретическая подготовка ребёнка (10 баллов):</b>			
<u>1.1. Теоретические знания (3 балла):</u>			
1.1.1. Туризм и краеведение в России.			
<u>1.2. Владение специальной терминологией (5 б.).</u>			
<u>1.3. Знание основ техники безопасности (2б.).</u>			
<b>II. Практическая подготовка ребёнка (50 баллов):</b>			
<u>Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</u>			
2.1.1. Умения выполнять упражнения общей туристской подготовки (строевые упражнения, парные упражнения, преодоление полосы препятствий) - группа НП-20 б., УТГ-10 б.			
2.1.2. Умение выполнять упражнения специальной туристской подготовки (упражнения со специальным оборудованием, подвижные игры) - группа НП-15 б., УТГ-15 б.			
2.1.3. Техничко-тактическая подготовка			
2.1.4. Психолого-волевая подготовка - группа НП-5 б., УТГ-10 б.			
2.1.5. Умение выполнять судейство соревнований по одному из программных видов туризма (5 б.).			
<b>III. Общеучебные умения и навыки ребёнка (25 баллов):</b>			
<u>3.1. Учебно-коммуникативные умения (макс.-10 б.):</u>			
3.1.1. Умение слушать и слышать педагога.			
3.1.2. Умение вступать в диалог.			
3.1.3. Умение пользоваться компьютерными источниками информации.			
<u>3.2. Учебно-организационные умения и навыки (макс.-10 б.):</u>			
3.2.1. Умение организовать свой режим дня, режим питания.			
3.2.2. Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности.			
3.2.3. Умение пользоваться туристским инвентарём, оборудованием.			
<u>3.3. Познавательные и регулятивные учебные универсальные действия (УУД) (макс.-5б.):</u>			
3.3.1. У ребёнка развита способность к волевому усилию.			
3.3.2. У ребёнка развита рефлексия.			
<b>IV. Предметные достижения учащегося (15 баллов):</b>			
• На уровне детского объединения -2 балла.			
• На уровне ЦДТ – 3 балла.			
• На уровне города, района – 4 баллов.			
• На региональном уровне и выше – 6 баллов			

**Максимальное количество баллов – 100 баллов**

**Минимальный уровень (min) – от 10 до 40 баллов;**

**средний уровень (s) – от 41 до 70 баллов;**

**максимальный уровень (max) – от 71 до 100 баллов.**

Диагностическая карта учета динамики личностных качеств развития учащихся

Показатель (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
<b>1. Организационно – волевые качества:</b>				
1.1. Терпение.	Способность переносить (выдержать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Терпения хватает меньше чем на ½ занятия.</li> <li>• Терпения хватает больше чем на ½ занятия.</li> <li>• Терпения хватает на всё занятие.</li> </ul>	0 5 10	Наблюдение.
1.2. Воля.	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Волевые усилия ребёнка побуждаются извне.</li> <li>• Иногда – самим ребёнком</li> <li>• Всегда – самим ребёнком.</li> </ul>	0 5 10	Наблюдение.
1.3. Самоконтроль.	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне.</li> <li>• Периодически контролирует себя сам.</li> <li>• Постоянно контролирует себя сам.</li> </ul>	0 5 10	Наблюдение.
<b>2. Ориентационные качества.</b>				
2.1. Самооценка.	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Завышенная.</li> <li>• Заниженная.</li> <li>• Нормальная.</li> </ul>	0 5 10	Анкетирование.
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении.	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Интерес к занятиям продиктован ребёнку извне.</li> <li>• Интерес периодически поддерживается самим ребёнком.</li> <li>• Интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно.</li> </ul>	0 5 10	Тестирование.
<b>3. Поведенческие качества.</b>				
3.1. Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Периодически провоцирует конфликты.</li> <li>• Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать.</li> <li>• Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.</li> </ul>	0 5 10	Тестирование, метод незаконченного предложения.
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения).	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Избегает участия в общих делах.</li> <li>• Участвует при побуждении извне.</li> <li>• Инициативен в общих делах.</li> </ul>	0 5 10	Наблюдение.

Уровни: низкий: 5 – 30 б.; средний: 31 – 45 б.; выше среднего: 46-55 б.; высокий: 56 – 70 б

**Карточка учета результатов личностного развития обучающегося**  
**Название объединения \_\_\_\_\_ Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_**

№ п/п	Показатели/ФИ обучающегося																								
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.	<b>Организационно волевые качества:</b>																								
	1.1.Терпение.																								
	1.2.Воля.																								
2.	<b>Ориентационные качества:</b>																								
	2.1.Самооценка.																								
	2.2.Интерес к занятиям в детском объединении.																								
3.	<b>Поведенческие качества:</b>																								
	3.1.Конфликтность.																								
	3.2.Тип сотрудничества.																								
	<b>Всего:</b>																								

№ п/п	Показатели																								
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.	<b>Организационно волевые качества:</b>																								
	1.1.Терпение.																								
	1.2.Воля.																								
2.	<b>Ориентационные качества:</b>																								
	2.1.Самооценка.																								
	2.2.Интерес к занятиям в детском объединении.																								
3.	<b>Поведенческие качества:</b>																								
	3.1.Конфликтность.																								
	3.2.Тип сотрудничества.																								
	<b>Всего:</b>																								

**Анкета опроса потребителей образовательных услуг**

В рамках проведения независимой оценки, качества оказания услуг образовательными организациями, просим Вас оценить работу образовательной организации. Анкетирование проводится анонимно.

	<b>УДОВЛЕТВОРЕНЫ ЛИ ВЫ:</b>	<b>ДА</b>	<b>НЕТ</b>	<b>ЗАТРУДНЯЮСЬ</b>
1.	Вашими отношениями с педагогами?			
2.	Отношениями между учащимися в объединении?			
3.	Профессиональным уровнем педагогического коллектива, в частности своего педагога?			
4.	Качеством образования, получаемого вашим ребёнком в ЦДТ?			
5.	Качеством воспитательной работы?			
6.	Материально-технической оснащённостью ЦДТ? (оборудование кабинета)			
7.	Условиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья детей?			
8.	Условиями, направленными на развитие творческих способностей и интересов детей, включая их участие в конкурсах и соревнованиях?			
9.	Степенью учета мнения и пожеланий родителей в организации работы в ЦДТ и уровнем родительского самоуправления на уровне детского коллектива?			
10.	Готовы ли Вы рекомендовать данную образовательную организацию родственникам и знакомым?			

11. Каким видом творческой деятельности Вы бы хотели заниматься в ЦДТ?  
 Ответ: \_\_\_\_\_

**Дневник педагогических наблюдений  
по программе «Юные туристы-краеведы  
ФИО \_\_\_\_\_**

**Цель:** организация профилактической, социально-значимой деятельности учащихся и работа по укреплению, развитию и формированию личности.

**Содержание дневника**

**1. Титульный лист** (обложка).

**2. Содержание:**

I раздел «Информационный лист» (информация о владельце);

II раздел «Педагогико – психологическая характеристика на учащегося» (характеристики на учащегося);

III раздел «Образовательная деятельность» (направления активности);

IV раздел «Индивидуальная работа с учащимся» (план работы, полезная информация).

**Раздел I. Информационный лист.**

Данные учащегося.

В этом разделе помещается информация, помогающая педагогу дополнительного образования проанализировать личные данные учащегося.

**Раздел II. Педагогико – психологическая характеристика на учащегося.**

Характеристика на учащегося.

В этом разделе помещаются характеристики на учащегося, составленные педагогом дополнительного образования и психологом. Информация, помогающая проанализировать ученика его характер, способности; результаты психологической диагностики.

**Раздел III. Образовательная деятельность.**

Наблюдение за образовательной деятельностью.

В данном разделе помещаются результаты наблюдений и посещаемости учащегося; а также описание основных форм и направлений его творческой активности. Материалы, представленные в данном разделе, дают широкое представление о динамике образовательной активности учащегося.

**Раздел IV. Индивидуальная работа.**

Содержание работы.

План и содержание работы с учащимся.