

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РАЙОННЫЙ ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 12 » мая 2023 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора



Л.Н.Пушкина
2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности

«Юные туристы-краеведы»

Уровень программы: базовый
Возрастная категория: от 12 до 17 лет
Состав группы: 12- 15 обучающихся
Срок реализации: 4 года
ID-номер программы в Навигаторе: 6091.

Автор-составитель:
Г.М.Терновой, педагог
дополнительного образования

г. Светлоград
2023 год

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является общеобразовательной общеразвивающей, соответствует основному общему образованию. В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной и туристической деятельности с учащимися учреждений дополнительного образования. Освоение программы предполагает удовлетворение познавательного интереса воспитанника, расширение его информированности в образовательных областях – «естествознание» и «обществознание».

Данная программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Направленность (профиль) программы – туристско-краеведческая.

Направление – пешеходный туризм.

Актуальность программы.

Современный учебно-воспитательный процесс требует от учащегося в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего мира.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную,

творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой.

Программа составлена согласно Концепции развития дополнительного образования детей в РФ и рекомендациям Общественной палаты Российской Федерации «О необходимости развития и государственной поддержки детского туризма».

Новизна данной программы заключается в комплексном подходе к решению образовательных задач. Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке. Соответствующей уровню подготовленности детей.

Отличительные особенности программы.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В. Давыдова) в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности.

Содержание Программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (М.И.Богатов, О.И.Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Принцип модульности, позволяет использовать ученику и педагогу необходимые им блоки программы (или отдельные составляющие учебного курса) для реализации индивидуальных учебных планов.

Характеристика обучающихся.

Программный материал подобран с учётом возрастных особенностей среднего и старшего школьного звена и заинтересует обучающихся проявляющих интерес к естествознанию, туризму и краеведению. Группы для обучения набираются без гендерного различия. Для обучения принимаются дети, имеющие медицинское заключение (для программ физкультурно-спортивной направленности);

Программа рассчитана на детей в возрасте 12-17 лет (5 - 10 класс). Рекомендуемый минимальный состав: группа 1-го года обучения – 15 человек, 2-го и последующих – 12.

Объем и срок обучения.

Время, отведенное на обучение по данной программе, составляет 576 часов.

1-й год обучения -144 часа в год.

2-й год обучения -144 часа в год.

3-й год обучения -144 часа в год.

4-й год обучения -144 часа в год.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель) с сентября по май включительно, из расчета 4 часа в неделю, занятия 2-х часовые, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Формы обучения и режим занятий.

Организация образовательного процесса предусматривает как **очную, так и дистанционную форму обучения по данной программе.** Выделяются следующие направления организации дистанционного обучения:

- для повышения качества и обеспечение возможности дополнительного образования;

- для обеспечения доступности дополнительного образования для детей, имеющих временные ограничения возможностей здоровья и не имеющих возможности регулярно посещать образовательные учреждения (находящихся на госпитализации в медицинских учреждениях, санатории, дома и т.п.);
- для обеспечения возможности продолжения образовательного процесса в условиях введения карантина и неблагоприятных погодных условий.

Программой предусмотрено проведение большей части занятий на открытом воздухе, на школьной площадке, в парке. В осенние, зимние и весенние каникулы, предполагается активное участие занимающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий.

Для проведения экскурсий и соревнований предусмотрены занятия продолжительностью до 6 часов.

Режим занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Уровень программы – «базовый».

При проведении образовательного процесса по данной программе обучающиеся получают специализированные знания и компетенции в области безопасного поведения как в условиях техногенной, так и природной среды. Для организации практических занятий используется специальное техническое снаряжение.

По итогам участия в спортивных мероприятиях учащиеся могут получить звания «Юный турист России», «Юный путешественник России» или спортивные разряды.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи:

Развивающие:

- способствовать раскрытию и развитию интеллектуальных и творческих способностей, стремления к самообразованию, применение знаний на практике;
- использовать ИКТ ресурсы, обеспечивающие доступ к огромному массиву информационных источников, информация из которых может быть оптимально использована для получения новых знаний.

Обучающие:

- способствовать развитию способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- способствовать формированию основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической принадлежности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- развитие патриотических чувств;
- познакомить с основами экологической и туристической грамотности;
- приобщить к культуре малой родины.
-

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план 1-го года обучения.

№	Тема	Колво-часов			Форма выявления результатов усвоения программы
		Общее кол-во часов	теория	практика	
1.	Введение	4	2	2	
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	1	1	Собеседование
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1	
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	8	22	
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	Собеседование
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1	Занимательная Игра.
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3	Тестирование Карточка №7
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	0	2	Карточка № 6
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3	Карточка № 7 Наблюдение во время практического занятия
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	Карточка № 8
2.7	Организация биваков и охрана природы	4	1	3	Карточка №4
2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	10	2	8	Карточка №5 Составление отчёта по итогам экскурсии.
3.	Основы топографии	10	4	10	
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	2	1	3	Наблюдение во время практического занятия
3.2	План местности	4	1	3	Карточка № 1
3.3	Условные знаки	4	2	2	Карточка № 2
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	26	6	20	
4.1	Компас и его устройство	2	1	1	Наблюдение во время практического занятия
4.2	Ориентирование по компасу	4	1	3	Сдача нормативов.
4.3	Ориентирование по плану	4	1	3	Сдача нормативов
4.4	Ориентирование на местности	4	1	3	Карточка №3
4.5	Виды туристического ориентирования	4	2	2	Карточка № 4

4.6	Экскурсионное ориентирование	8		8	Карточка № 4 Составление отчёта по итогам экскурсии.
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	18	5	13	
5.1	Личная гигиена юного туриста	2	1	1	Карточка № 9
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3	Карточка № 4
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	4	1	3	Игра «Айболит»
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	4	1	3	
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	4	1	3	Сдача нормативов
6.	Основы краеведения	16	4	12	
6.1	Родословие	2	1	1	Творческая работа Организация выставки
6.2	Земляки	6	1	5	Собеседование
6.3	Природа моего края	10	2	8	Краеведческая викторина
7.	Спортивно-оздоровительный туризм	20	6	14	
7.1	Пешеходный туризм	8	2	6	Карточка № 10 Карточка № 12
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	8	-	8	Сдача нормативов.
7.3	Туристические узлы и их применение	2	1	2	Сдача нормативов
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	20	2	18	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	2	18	Сдача спортивных нормативов
	ИТОГО:	144			

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Раздел 1. Введение-4 часа

1.1. Оздоровительная роль туризма

Туризм – средство познания мира. 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.

1.2. Правила поведения юных туристов

Правила поведения в 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 па улице и в своем микрорайоне (населенном пункте). Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья».

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.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста – 30 ч.

2.1. Основы безопасности в природной среде

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

2.2. Основы безопасности дома и в школе

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

Практические занятия

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки и 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.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

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

Практические занятия

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

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

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

Кухонное и костровое снаряжение. Котелки (капы), таганок, саперная лопатка. Рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий.

Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

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

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора: иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнуры, клей и пр. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими.

Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практические занятия

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

2.7. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность).

Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

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

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

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

Практические занятия

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

Раздел 3. Основы топографии - 10 часов

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

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

Практические занятия

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

3.2. План местности

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

Практические занятия

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

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Обсуждение истории из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

3.3 Условные знаки

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

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

Практические занятия

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

Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование - 26 часов

4.1. Компас и его устройство.

Знакомство с компасом. Горизонт. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

4.2. Ориентирование по компасу

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

4.3. Виды туристского ориентирования

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

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

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. 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. 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.

Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП»

4.4. Экскурсионное ориентирование

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

Практические занятия

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

Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь - 18 часов

5.1. Личная гигиена юного туриста

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

Практические занятия

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

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм, Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара, Признаки заболевания. Необходимая помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

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

Практические занятия

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

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

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

Практические занятия

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

5.5.Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

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

Раздел 6. Основы краеведения - 16 часов

6.1.Родословие

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия

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

6.2.Земляки

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

Практические занятия

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

6.3.Природа родного края

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

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

Практические занятия

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

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма - 20 часов

7.1. Пешеходный туризм

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

Практические занятия

Просмотр видеofilьмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

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

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции

полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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

7.3. Туристические узлы и их применение

Виды туристических узлов. Назначение туристических узлов. Способы вязки основных узлов. Узлы для крепления к опоре. Схватывающие узлы. Узлы проводники.

Практические занятия

Приёмы завязывания различных видов узлов.

7.4. Горный туризм

Основные понятия и термины. Виды горного рельефа. Погодно-климатические особенности горной местности.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка - 20 часов

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

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

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях Я и моя семья». 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 и пр.

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

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

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

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

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.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

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

Учебный план 2-го год обучения.

№	Тема	Общее кол-во часов	теория	практика	Форма выявления результатов усвоения программы
1.	Введение	2	1	1	
1.1	Правила поведения юных туристов	2	1	1	Карточка 15.
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	8	22	
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	Карточка 6
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1	Карточка 12
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2	Карточка 16
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	0	1	Карточка 9
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4	Карточка 16
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	Карточка 10
2.7	Организация биваков и охрана природы	13	2	11	Карточка 7
2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	2	-	2	Карточка 5
3.	Основы топографии	10	4	8	
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	2	1	1	
3.2	План местности	4	1	3	Карточка 4
3.3	Условные знаки	4	2	2	Карточка 2 Карточка 3
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	28	5	23	
4.1	Компас и его устройство	1	-	1	
4.2	Ориентирование по компасу	4	1	3	Сдача нормативов
4.3	Ориентирование по плану	6	1	5	Карточка 19
4.4	Ориентирование на местности	4	1	3	Проведение соревнований.
4.5	Виды туристического ориентирования	5	2	3	Карточка 1
4.6	Экскурсионное ориентирование	8	-	8	
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	15	5	10	
5.1	Личная гигиена юного туриста	2	1	1	
5.2	Оказание первой доврачебной	4	1	3	Карточка 11

	помощи				
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	2	-	2	Сдача нормативов
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1	
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4	Карточка 18
6.	Основы краеведения	18	4	14	
6.1	Родословие	3	1	2	
6.2	Земляки	5	1	4	
6.3	Природа моего края	10	2	8	Карточка 17
7.	Спортивно-оздоровительный туризм	21	7	14	
7.1	Пешеходный туризм	4	2	2	Карточка 14 Карточка 8
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	8	1	7	Карточка 13. Проведение соревнований.
7.3	Туристические узлы и их применение	4	2	2	Карточка 20
7.4	Горный туризм	5	2	3	Проведение соревнований.
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	20	2	18	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	2	18	Сдача спортивных нормативов
	ИТОГО:	144			

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Введение-2 часа

1.1.Оздоровительная роль туризма

Туризм – средство познания мира. 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.

1.2.Правила поведения юных туристов

Правила поведения в 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.

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.

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.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста - 30 ч.

2.1. Основы безопасности в природной среде

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

2.2. Основы безопасности дома и в школе

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

Практические занятия

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки и 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.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

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

Практические занятия

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

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

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

Кухонное и костровое снаряжение. Котелки (капы), таганок, саперная лопатка. Рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

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

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

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

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора:

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

Практические занятия

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

2.7. Организация биваков и охрана природы

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

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

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

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

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

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

Раздел 3. Основы топографии - 10 часов

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

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

Практические занятия

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

3.2. План местности

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

Практические занятия

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

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Обсуждение истории из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

3.3 Условные знаки

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

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

Практические занятия

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

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

Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование - 28 часов

4.1. Компас и его устройство.

Знакомство с компасом. Горизонт. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

4.2. Ориентирование по компасу

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

4.3. Виды туристского ориентирования

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

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

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

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.

4.4. Экскурсионное ориентирование

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

Практические занятия

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

Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь - 15 часов

5.1. Личная гигиена юного туриста

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

Практические занятия

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

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм, Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

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

Практические занятия

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

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

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

Практические занятия

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

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

Раздел 6. Основы краеведения - 18 часа

6.1.Родословие

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия

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

6.2.Земляки

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

Практические занятия

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

6.3.Природа родного края

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

Практические занятия

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

Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма - 21 час

7.1. Пешеходный туризм

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

Практические занятия

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

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

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

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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

7.3. Туристические узлы и их применение

Виды туристических узлов, их назначение. Способы вязки основных узлов. Виды и назначение туристических веревок. Репшнуры. Полиспасы.

Практические занятия

Приёмы использования узлов на практике.

7.4. Горный туризм

Специальное горное снаряжение. Кошки. Ледорубы и их применение. Тактика прохождения скального участка. Тактика прохождения ледового участка.

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка - 20 часов

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практические занятия

Подвижные игры на развитие координации.

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

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Яимоя 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 и пр.

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

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

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

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

Учебный план 3-го год обучения.

№	Тема	Общее кол-во часов	теория	практика	Форма выявления результатов усвоения программы
1.	Введение	2	1	1	
1.1	Туризм в России	2	1	1	
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	8	22	

2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	Карточка 6
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1	Карточка 12
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2	Карточка 16
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	0	1	Карточка 9
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4	Карточка 16
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	Карточка 10
2.7	Организация биваков и охрана природы	13	2	11	Карточка 7
2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	2	-	2	Карточка 5
3.	Основы топографии	10	4	6	
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	2	1	1	
3.2	План местности	4	1	3	Карточка 4
3.3	Условные знаки	4	2	2	Карточка 2 Карточка 3
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	28	5	23	
4.1	Компас и его устройство	1	-	1	
4.2	Ориентирование по компасу	4	1	3	Сдача нормативов
4.3	Ориентирование по плану	6	1	5	Карточка 19
4.4	Ориентирование на местности	5	1	4	Проведение соревнований.
4.5	Виды туристического ориентирования	4	2	2	Карточка 1
4.6	Экскурсионное ориентирование	8	-	8	
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	14	5	10	
5.1	Личная гигиена юного туриста	2	1	1	
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3	Карточка 11
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	2	-	2	Сдача нормативов
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1	
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	4	1	3	Карточка 18
6.	Основы краеведения	16	4	12	
6.1	Родословие	2	1	1	
6.2	Земляки	4	1	3	
6.3	Природа моего края	10	2	8	Карточка 17
7.	Спортивно-оздоровительный туризм	26	8	17	
7.1	Пешеходный туризм	2	1	1	Карточка 14 Карточка 8
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	6	1	5	Карточка 13.

					Проведение соревнований.
7.3	Туристические узлы и их применение	5	2	3	Карточка 20
7.4	Горный туризм	12	4	8	Проведение соревнований.
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	18	2	16	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	2	16	Сдача спортивных нормативов
	ИТОГО:	144			

Содержание учебного плана 3-го года обучения

Раздел 1. Введение-2 часа

1.1. История отечественного спорта и туризма

Спортивный туризм в России. Достижения современных Российских туристов. Разрядные требования юных туристов. Туризм – средство познания мира. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя.

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.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста - 30 ч.

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес), во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана). 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).

2.2. Основы безопасности в ЧС

Правила поведения случаи возникновения чрезвычайных ситуаций. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки и 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.

2.4.Питьевой режим на туристской прогулке

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

Практические занятия

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

2.5.Групповое снаряжение и уход за ним

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

Кухонное и костровое снаряжение. Котелки (капы), таганок, саперная лопатка. Рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

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

2.6.Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

Практические занятия

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

2.7.Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков.

Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

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

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

2.8.Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время

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

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы.

Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Раздел 3. Основы топографии - 10 часов

3.1. Топографическая карта

Масштаб карты. Изображение рельефа. Магнитные меридианы.

Практические занятия

Чтение топографических карт.

3.2. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

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

Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

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

3.3 Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе.

Практические занятия

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

Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование - 28 часов

4.1 Компас и его устройство.

Знакомство с компасом. Горизонт. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

4.2. Ориентирование по компасу

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

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

4.3 Ориентирование по плану

Способы ориентирования по плану. Линейные ориентиры (дорожки,

тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Практические занятия

Выработка навыков ориентирования по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

4.4 Ориентирование на местности.

Способы ориентирования на местности. Ориентирование по местным признакам.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

4.5. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

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.

4.6 Экскурсионное ориентирование

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

Практические занятия

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

Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь - 15 часов

5.1. Личная гигиена юного туриста

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

Практические занятия

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

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания. Оказание первой доврачебной помощи.

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

5.3.Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

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

Практические занятия

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

5.4.Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

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

Практические занятия

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

5.5.Способы транспортировки пострадавшего

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

Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

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

Раздел 6. Основы краеведения - 16 часов

6.1.Родословие

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия

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

6.2.Земляки

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя».

Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практические занятия

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

6.3.Природа родного края. Природное наследие.

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 зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма - 25 часов

7.1. Пешеходный туризм

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

Практические занятия

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

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции.

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

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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

7.3 Туристические узлы и их применение

Виды туристических узлов, их назначение. Способы вязки основных узлов.

7.4 Горный туризм

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.

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка - 18 часов

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении

пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола.

Учебный план 4-го год обучения.

№	Тема	Общее кол-во часов	теория	практика	Форма выявления результатов усвоения программы
1.	Введение	4	4	2	
1.1	История отечественного спорта и туризма	2	2	-	
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1	Карточка 15.
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	22	10	12	
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	Карточка 6
2.2	Основы безопасности в ЧС	2	1	1	Карточка 12
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1	Карточка 16
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	-	1	Карточка 9
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1	Карточка 16
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	Карточка 10
2.7	Организация биваков и охрана природы	2	1	1	Карточка 7
2.8	Туристская группа в многодневном походе	9	4	5	Карточка 5
3.	Основы топографии	10	2	8	
3.1	Топографическая карта	2	-	2	
3.2	План местности	4	1	3	Карточка 4
3.3	Условные знаки	4	1	3	Карточка 2 Карточка 3
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	24	4	20	
4.1	Компас и его устройство	1	-	1	
4.2	Ориентирование по компасу	4	1	3	Сдача нормативов
4.3	Ориентирование по плану	8	1	7	Карточка 19
4.4	Ориентирование на местности	5	1	4	
4.5	Виды туристического ориентирования	2	1	1	Карточка 1
4.6	Экскурсионное ориентирование	4	-	4	
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	10	5	5	
5.1	Личная гигиена юного туриста	2	1	1	
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1	Карточка 11
5.3	Обработка ранок, ссадин и	2	-	2	Сдача

	наложение простейших повязок				нормативов
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1	
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	2	-	Карточка 18
6.	Основы краеведения	10	5	5	
6.1	Родословие	4	2	2	
6.2	Земляки	2	1	1	
6.3	Природа наследие	4	2	2	Карточка 17
7.	Спортивно-оздоровительный туризм	44	11	33	
7.1	Пешеходный туризм	12	4	8	Карточка 14 Карточка 8
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	8	1	7	Карточка 13. Проведение соревнований.
7.3	Туристические узлы и их применение	6	4	2	Карточка 20
7.4	Горный туризм	18	2	16	Проведение соревнований.
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	20	2	18	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	2	18	Сдача спортивных нормативов
	ИТОГО:	144			

Содержание учебного плана 4-го года обучения.

Раздел 1. Введение-4часов

1.1. История отечественного спорта и туризма

Современный спортивный туризм в России.

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.

1.2. Правила поведения юных туристов

Правила поведения в 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).

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.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста - 22 ч.

2.1 Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес), во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской(экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности в ЧС

Правила поведения случаи возникновения чрезвычайных ситуаций. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки и 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

Сбор группы. Проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

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

Практические занятия

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

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

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

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий.

Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

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

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

Практические занятия

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

2.7. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков.

Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

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

Практические занятия

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

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

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

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

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

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы.

Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Раздел 3. Основы топографии - 10 часов

3.1. Топографическая карта

Масштаб карты. Изображение рельефа. Магнитные меридианы.

Практические занятия

Чтение топографических карт.

3.2. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

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

Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

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

3.3 Условные знаки

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

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса).

Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия

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

Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование - 24 ч

4.1 Компас и его устройство.

Отработка приёмов работы с компасом. Горизонт. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

4.2. Ориентирование по компасу

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

Практические занятия

Закрепление навыков определения сторон горизонта по компасу, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

4.3 Ориентирование по плану

Способы ориентирования по плану. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Практические занятия

Закрепление навыков определения сторон горизонта по компасу, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

4.4 Ориентирование на местности.

Способы ориентирования на местности. Ориентирование по местным признакам.

Практические занятия

Выработка навыков ориентирования по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

4.5. Виды туристского ориентирования

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

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

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость

повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

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.

4.6 Экскурсионное ориентирование

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

Практические занятия

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

Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь - 10 часов

5.1. Личная гигиена юного туриста

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

Практические занятия

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

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания. Оказание первой доврачебной помощи

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

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

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

Практические занятия

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

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

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

Практические занятия

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

5.5.Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии).

Способы транспортировки пострадавшего на руках.

Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

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

Раздел 6. Основы краеведения - 10 часа

6.1.Родословие

Семейные традиции.

Практические занятия

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

6.2.Земляки

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя».

Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практические занятия

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

6.3.Природа родного края. Природное наследие.

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 листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма - 44 часов

7.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности.

Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

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

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

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

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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

7.3 Туристические узлы и их применение

Виды туристических узлов, их назначение. Способы вязки основных узлов.

Практические занятия

Сдача нормотивов.

7.4 Горный туризм

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.

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка - 20 часов

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спортыкарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	

1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения.
1.4.	Организация туристского быта, Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана- графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Принцип составления меню и списка	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь

2. Топография и ориентирование

2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты, но компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности, Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения

2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
------	--	--	--

3. Краеведение

3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов

4. Поисково-спасательные работы

4.1	Поисково-спасательные работы на акватории.	Правила проведения поисково-спасательных работ на акватории	Приёмы выполнения поисково-спасательных работ на аватории
4.2	Приёмы транспортировки пострадавшего на этапе «Нависная переправа».	Правила проведения поисково-спасательных работ в природной среде	Приёмы выполнения поисково-спасательных работ в природной среде
4.3	Приёмы транспортировки пострадавшего на этапе «Подъём и спуск по склону».	Правила проведения поисково-спасательных работ в природной среде	Приёмы выполнения поисково-спасательных работ в природной среде
4.4	Сигналы бедствия. Международный свод сигналов.	Знание приёмов подачи сигналов бедствия	Умение подать сигнал бедствия в случае ЧС.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному,	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды

	помощи	пораженному электрическим током. Наложение повязок	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
6. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивно-оздоровительный туризм.			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10—15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

Личностные:

- способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированные основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической принадлежности;
- самостоятельность и личная ответственности за свои поступки;
- навыки сотрудничества;
- сформированные основы безопасного, здорового образа жизни.

Метапредметные:

- оздоровление на занятиях в условиях природной среды;
- умения определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

Предметные:

- знание правил поведения туристов;
- приобретенные первоначальные историко-краеведческие представления;
- сформированные основами экологической и туристической грамотности;

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК. 1-ый год обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					4	1. Введение		
1	сентябрь			Ознакомительная экскурсия по учебному классу и спортивному залу	2	Оздоровительная роль туризма	Учебный кабинет	Собеседование
2	сентябрь			Познавательная беседа. Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе	2	Правила поведения юных туристов.	Городской парк	Наблюдение в процессе экскурсии.
					30	2. Туристско-бытовые навыки юного туриста		
3	сентябрь			Просмотр видеофильма и познавательная беседа.	2	Основы безопасности в природной среде.	Учебный кабинет	Собеседование
4	сентябрь			Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов)	2	Основы безопасности дома и в школе.	Учебный кабинет	Занимательная Игра.
5	сентябрь			Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Практическое занятие	2	Личное снаряжение	Учебный кабинет	Тестирование Карточка №7
6	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Личное снаряжение юного туриста. Укладка рюкзака.	Спортивный зал	Наблюдение

7	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Личное снаряжение юного туриста. Уход за личным снаряжением.	Спортивный зал	Тестирование Карточка №7
8	октябрь			Познавательная беседа.	2	Питьевой режим на туристской прогулке.	Учебный кабинет	
9	октябрь			Практическое занятие	2	Групповое снаряжение и уход за ним. Туристические палатки и тенты.	Учебный кабинет	Карточка № 6
10	октябрь			Практическое занятие	2	Групповое снаряжение и уход за ним. Верёвки для организации безопасных переправ.	Учебный кабинет	Наблюдение во время практического занятия
11	октябрь			Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения»	2	Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Использование и применение ремонтного набора.	Учебный кабинет	
12	октябрь			Познавательная беседа Практическое занятие	2	Бивуак на туристической прогулке. Приёмы организации привалов и бивуаков.	Учебный кабинет	Карточка № 8
13	октябрь			Познавательная беседа.	2	Требования к местам организации стоянок.	Учебный кабинет	Карточка №4
14	октябрь			Экскурсия в природу.	2	Ознакомительная прогулка по окрестностям. Экскурсия в природу.	Окрестности города	Наблюдение во время экскурсии
15	ноябрь			Экскурсия в природу.	2	Экскурсия в природу. Строй туристической группы. Направляющий, замыкающий.	Городской парк	Наблюдение во время экскурсии.

16	ноябрь			Экскурсия в природу.	2	Экскурсия в природу. Ритм и темп движения в туристической группе.	Городской парк	Наблюдение во время экскурсии
17	ноябрь			Экскурсия в природу.	2	Экскурсия в природу. Ритм и темп движения в туристической группе.	Окресности города	Составление отчёта по итогам экскурсии.
					10	3. Основы топографии		
18	ноябрь			Практическое занятие	2	Мой дом, моя школа, школьный двор. План дороги домой.	Учебный кабинет	Составления плана движения
19	ноябрь			Практическое занятие	2	План местности.	Учебный кабинет	Карточка № 1
20	ноябрь			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	План местности. Рельеф и его изображение.	Учебный кабинет	Чтение спортивной карты
21	ноябрь			Рассказ с демонстрацией.	2	Условные знаки. Способы обозначения различных типов рельефа местности.	Учебный кабинет	Карточка № 2
22	ноябрь			Рассказ с демонстрацией.	2	Условные знаки. Способы обозначения водных объектов и дорог	Учебный кабинет	Чтение спортивной карты
					26	4. Туристское и экскурсионное ориентирование		
23	ноябрь			Познавательная беседа. Практическое занятие	2	Устройство компаса. Основное его назначение.	Учебный кабинет	Сообщение по теме.
24	декабрь			Практическое занятие.	2	Ориентирование по компасу Определение азимута.	Школьный двор	Сдача нормативов.
25	декабрь			Практическое занятие.	2	Ориентирование по компасу Движение по	Школьный двор	Сдача нормативов

						азимуту.		
26	декабрь			Практическое занятие.	2	Ориентирование по плану. План местности.	Окресности города	Сдача нормативов.
27	декабрь			Практическое занятие.	2	Ориентирование по плану. Прокладка маршрута.	Окресности города	Наблюдение
28	декабрь			Практическое занятие	2	Линейные ориентиры. Рельеф. Движение по местным признакам.	Окресности города	Карточка № 3
29	декабрь			Практическое занятие Рассказ с демонстрацией.	2	Ориентирование по легенде. Действие разведчика группы.	Окресности города	Сдача нормативов.
30	декабрь			Рассказ с демонстрацией.	2	Способы маркировки дистанции.	Учебный кабинет	
31	декабрь			Познавательная беседа.	2	Основные правила, технические приёмы и условия соревнований на маркированной трассе.	Учебный кабинет	Карточка № 4
32	декабрь			Посещение экскурсионных объектов: памятников истории.	2	Посещение экскурсионных объектов: памятников истории.	Городские достопримечательности	Составление отчёта по итогам экскурсии.
33	январь			Посещение экскурсионных объектов: памятников истории.	2	Посещение экскурсионных объектов: памятников истории.	Городские достопримечательности	Составление отчёта по итогам экскурсии.
34	январь			Посещение экскурсионных объектов: памятников архитектуры, искусства.	2	Посещение экскурсионных объектов: памятников архитектуры, искусства.	Городские достопримечательности	Составление отчёта по итогам экскурсии.
35	январь			Посещение	2	Посещение экскурсионных	Городские	Составление

				экскурсионных объектов: памятников архитектуры, искусства.		объектов: памятников архитектуры, искусства.	достопримечательности	отчёта по итогам экскурсии.
					18	5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь		
36	январь			Познавательная беседа.	2	Правила соблюдения личной гигиены в туристических походах.	Учебный кабинет	Карточка № 9
37	январь			Практическое занятие	2	Приёмы оказания помощи при травмах опорнодвигательного аппарата и кровотечениях.	Учебный кабинет	Карточка №4
38	январь			Практическое занятие	2	Приёмы оказания помощи при травмах опорнодвигательного аппарата и кровотечениях.	Учебный кабинет	
39	январь			Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).	2	Практическая отработка приёмов оказания доврачебной помощи.	Учебный кабинет	Игра «Айболит»
40	февраль			Практическое занятие	2	Практическая отработка приёмов оказания доврачебной помощи.	Учебный кабинет	
41	февраль			Практическое занятие	2	Состав медицинской аптечки. Назначение медикаментов.	Учебный кабинет	Собеседование
42	февраль			Практическое занятие	2	Обязанности санитаря группы.	Учебный кабинет	Собеседование
43	февраль			Практическое занятие	2	Способы транспортировки пострадавшего при не сложных травмах.	Учебный кабинет	Сдача нормативов

44	февраль			Практическое занятие	2	Изготовление транспортных средств.	Учебный кабинет	Сдача нормативов
					16	6. Основы краеведения		
45	февраль			Составление генеалогического древа своей семьи.	2	Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.	Учебный кабинет	Творческая работа
46	февраль			Практическое занятие	2	Составление генеалогического древа своей семьи.	Учебный кабинет	Творческая работа
47	февраль			Практическое занятие	2	Изучение истории микрорайона. Земляки.	Учебный кабинет	Собеседование
48	февраль			Творческая встреча	2	Встреча с интересными людьми выпускниками школы.	Учебный кабинет	
49	март			Организация наблюдений за погодой	2	Погода, климат своей местности.	Учебный кабинет	Ведения календаря наблюдений
50	март			Рассказ с демонстрацией.	2	Растения Ставропольского края. Видовой состав. Краснокнижные растения.	Учебный кабинет	Краеведческая викторина
51	март			Рассказ с демонстрацией.	2	Географическое расположение населённого пункта.	Учебный кабинет	
52	март			Практическое занятие	2	Описание расположение населённого пункта.	Учебный кабинет	Описание населённого пункта
					20	7. Спортивно-оздоровительный туризм		
53	март			Просмотр видеофильмов.	2	Способы преодоления простых естественных препятствий.	Учебный кабинет	Карточка № 10 Карточка № 12

54	март			Практическое занятие	2	Техника преодоления крутых склонов. (Подъём, спуск).	Спортивный зал	
55	март			Практическое занятие	2	Полоса препятствий пешеходного туризма.	Спортивный зал	Сдача нормативов
56	март			Практическое занятие	2	Преодоление завалов. Преодоление заболоченного участка.	Спортивный зал	
57	март			Практическое занятие	2	Наклонная и навесные переправы.	Городской парк	Сдача нормативов.
58	апрель			Практическое занятие	2	Маятник.	Спортивный зал	
59	апрель			Практическое занятие	2	Установка перилл.	Городской парк	Сдача нормативов
60	апрель			Практическое занятие	2	Подъёмы и спуски по склону.	Спортивный зал	
61	апрель			Практическое занятие	2	Узлы для связывания веревок	Спортивный зал	Сдача нормативов
62	апрель			Практическое занятие	2	Схватывающие узлы	Спортивный зал	Сдача нормативов
					20	8.Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		
63	апрель			Познавательная беседа.	2	Гигиена при занятии физической культурой.		
64	апрель			Практическое занятие	2	Спортивные игры.(групповые)	Спортивный зал	
65	апрель			Практическое занятие	2	Спортивные игры.	Спортивный зал	
66	май			Практическое занятие	2	Основы техники бега.	Школьный стадион	Сдача спортивных нормативов
67	май			Практическое занятие	2	Упражнения на развитие	Спортивный зал	Сдача

						быстроты.		спортивных нормативов
68	май			Практическое занятие	2	Упражнение на развитие координации движения.	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
69	май			Практическое занятие	2	Спортивные игры.	Спортивный зал	
70	май			Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения.	Спортивный зал	
71	май			Практическое занятие	2	Спортивные игры.	Спортивный зал	
72	май			Практическое занятие	2	Туристические соревнования	Школьный стадион	Сдача спортивных нормативов
				Итого	144			

2-ой год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					2	1. Введение		
1	сентябрь			Познавательная беседа	2	Познавательная роль туризма	Учебный кабинет	
					30	2. Туристско-бытовые навыки юного туриста		
2	сентябрь			Познавательная беседа	2	Правила поведения в природе во время различных природных явлений (снегопада, грозы, тумана, гололёда и др.)	Городской парк	

3	сентябрь			Познавательная беседа	2	Правила поведения в общественных местах	Учебный кабинет	Занимательная Игра.
4	сентябрь			Практическое занятие Рассказ с демонстрацией.	2	Личное снаряжение юного туриста (рюкзак, обувь, одежда, посуда).	Учебный кабинет	
5	сентябрь			Практическое занятие Рассказ с демонстрацией.	2	Туристическое снаряжение	Учебный кабинет	
6	октябрь			Практическое занятие Рассказ с демонстрацией.	2	Личное снаряжение юного туриста. Уход за личным снаряжением.	Спортивный зал	Тестирование
7	октябрь			Познавательная беседа.	2	Водосолевой режим в походе.	Учебный кабинет	
8	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Туристические палатки и тенты, их виды и предназначение. Порядок установки палаток.	Спортивный зал	Карточка 6.
9	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Кухонное и костровое снаряжение. Организация пищеблока.	Учебный кабинет	Карточка 7
10	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Верёвки для организации безопасных переправ.	Учебный кабинет	
11	октябрь			Практическое занятие	2	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	Учебный кабинет	Карточка 8.
12	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Бивуак на туристической прогулке. Приёмы организации привалов и бивуаков.	Учебный кабинет	
13	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Устройство и оборудование бивуака (Места установки палаток, пищеблок, места забора воды, туалеты).	Учебный кабинет	
14	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Требования к местам организации стоянок.	Окрестности города	Карточка 4

15	ноябрь			Познавательная беседа.	2	Способы движения в природоохранной зоне.	Городской парк	Наблюдение во время экскурсии
16	ноябрь			Экскурсия в природу.	2	Ознакомительная прогулка по окрестностям. Экскурсия в природу.	Городской парк	Наблюдение во время экскурсии
					10	3. Основы топографии		
17	ноябрь			Практическое занятие	2	Мой дом, моя школа, школьный двор. План дороги домой	Учебный кабинет	
18	ноябрь			Теоретическое занятие	2	План местности.	Учебный кабинет	Карточка 1.
19	ноябрь			Познавательная беседа	2	Рельеф и его изображение.	Учебный кабинет	Карточка 2.
20	ноябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Способы обозначения различных типов рельефа местности. Способы обозначения различных видов растительного покрова.	Учебный кабинет	Карточка 3
21	ноябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Нанесение объектов на карту.	Учебный кабинет	Тестирование по теме
					28	4. Туристское и экскурсионное ориентирование		
22	ноябрь			Практическое занятие	2	Устройство компаса. Основное его назначение.	Учебный кабинет	
23	ноябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу.	Школьный двор	Карточка 1.
24	декабрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Движение по азимуту.	Городской парк	Наблюдение
25	декабрь			Экскурсия в природу.	2	План местности.	Городской парк	Составление плана территории
26	декабрь			Теоретическое занятие	2	Линейные ориентиры. Рельеф.	Учебный кабинет	Сдача

						Чтение спортивной карты.		нормативов.
27	декабрь			Практическое занятие	2	Движение по местным признакам.		Сдача нормативов.
28	декабрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Ориентирование по легенде. Действие разведчика группы.		
29	декабрь			Познавательная беседа	2	Знакомство с основными правилами соревнований по ориентированию. Номер участника. Упаковка карты.	Учебный кабинет	
30	декабрь			Познавательная беседа	2	Способы маркировки дистанции.	Учебный кабинет	
31	декабрь			Познавательная беседа	2	Основные правила, технические приёмы и условия соревнований на маркированной трассе.	Учебный кабинет	
32	декабрь			Посещение экскурсионных объектов: памятников истории.	2	«Экскурсионное ориентирование». Посещение экскурсионных объектов: памятников истории.	Городские достопримечательности	Составление отчёта по итогам экскурсии.
33	январь			Посещение экскурсионных объектов: памятников архитектуры, искусства.	2	«Экскурсионное ориентирование». Посещение экскурсионных объектов: памятников архитектуры, искусства.	Городские достопримечательности	Составление отчёта по итогам экскурсии.
34	январь			Посещение экскурсионных объектов: памятников природы.	2	«Экскурсионное ориентирование». Посещение экскурсионных объектов: памятников природы.	Городские достопримечательности	Составление отчёта по итогам экскурсии.
					14	5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь		
35	январь			Познавательная беседа	2	Правила соблюдения личной гигиены в туристических	Учебный кабинет	Тестирование

						походах. Утренний и вечерний туалет.		
36	январь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Приёмы оказания помощи при травмах опорнодвигательного аппарата и кровотечениях.	Учебный кабинет	Карточка 9.
37	январь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Приёмы оказания помощи при термических травмах. Приёмы оказания помощи при пищевых отравлениях	Учебный кабинет	Наблюдение во время практической работы
38	январь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Практическая отработка приёмов оказания доврачебной помощи.	Учебный кабинет	Наблюдение во время практической работы
39	январь			Познавательная беседа	2	Состав медицинской аптечки. Назначение медикаментов. Обязанности санитаря группы.	Учебный кабинет	
40	февраль			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Способы транспортировки пострадавшего при не сложных травмах.	Учебный кабинет	
41	февраль			Практическое занятие	2	Изготовление транспортных средств.	Учебный кабинет	Сдача нормативов
					18	6. Основы краеведения		
42	февраль			Познавательная беседа	2	Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.	Учебный кабинет	Творческая работа
43	февраль			Выставка	2	Семейные реликвии	Учебный кабинет	Организация выставки
44	февраль			Работа с библиотечными	2	Изучение истории микрорайона. Земляки.	Городской музей	

				архивами				
45	февраль			Встреча с интересными людьми выпускниками школы.	2	Встреча с интересными людьми выпускниками школы.	Учебный кабинет	Собеседование
46	февраль			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды, сезонные изменения в погоде.	Учебный кабинет	
47	февраль			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Растения Ставропольского края. Видовой состав. Краснокнижные растения.	Учебный кабинет	Творческая работа. Буклет.
48	февраль			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Животный мир Ставропольского края.	Учебный кабинет	Творческая работа Фотоальбом.
49	март			Рассказ с демонстрацией.	2	Географическое расположение населённого пункта. Особенности рельефа.	Учебный кабинет	
50	март			Рассказ с демонстрацией.	2	Водные ресурсы Ставропольского края.		
					22	7. Спортивно-оздоровительный туризм		
51	март			Практическое занятие	2	Способы преодоления простых естественных препятствий. (Без специального снаряжения).	Спортивный зал	Отработка приёмов
52	март			Практическое занятие	2	Техника преодоления крутых склонов. (Подъём, спуск). Траверс склона.	Спортивный зал	Отработка приёмов
53	март			Практическое занятие	2	Полоса препятствий пешеходного туризма.	Спортивный зал	Отработка приёмов
54	март			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Наклонная переправа.	Спортивный зал	Карточка 10.
55	март			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Движение с альпенштокам.	Спортивный зал	Карточка 12.

56	март			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Установка перилл. Установка и снятие палатки.	Городской парк	
57	март			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Брод. Бревно.	Городской парк	
58	апрель			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Узлы для связывания верёвок Схватывающие узлы Узлы для крепления к опоре	Учебный кабинет	Сдача нормативов
59	апрель			Просмотр видеороликов	2	История развития горного туризма	Учебный кабинет	
60	апрель			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Альпинистское снаряжение	Учебный кабинет	Карточка 11.
61	апрель			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Виды рельефа в горах Правила безопасности при движении группы в горной местности	Учебный кабинет	Собеседование
					22	8.Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		
62	апрель			Теоретическое занятие	2	Гигиена при занятии физической культурой.	Учебный кабинет	
63	апрель			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Школьный спортзал	
64	апрель			Практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты.	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
65	апрель			Практическое занятие	2	Упражнение на развитие координации движения.	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
66	май			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
67	май			Практическое занятие	2	Упражнение на развитие координации движения.	Школьный спортзал	Сдача спортивных

								нормативов
68	май			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
69	май			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
70	май			Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения.	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
71	май			Практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты.	Школьный спортзал	
72	май			Практическое занятие	2	Итоговое занятие. Школьные соревнования	Городской парк	
				Итого	144			

3-й год обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					2	1. Введение		
1	сентябрь			Теоретическое занятие. Видеопрезентация	2	Туризм в России	Учебный кабинет	
					30	2. Туристско-бытовые навыки юного туриста		
2	сентябрь			Познавательная беседа	2	Правила поведения в природе во время различных природных явлений	Городской парк	

						(снегопада, грозы, тумана, гололёда и др.)		
3	сентябрь			Познавательная беседа	2	Правила поведения в общественных местах	Учебный кабинет	Занимательная Игра.
4	сентябрь			Практическое занятие Рассказ с демонстрацией.	2	Личное снаряжение юного туриста (рюкзак, обувь, одежда, посуда).	Учебный кабинет	
5	сентябрь			Практическое занятие Рассказ с демонстрацией.	2	Туристическое снаряжение	Учебный кабинет	
6	октябрь			Практическое занятие Рассказ с демонстрацией.	2	Личное снаряжение юного туриста. Уход за личным снаряжением.	Спортивный зал	Тестирование
7	октябрь			Познавательная беседа.	2	Водосолевой режим в походе.	Учебный кабинет	
8	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Туристические палатки и тенты, их виды и предназначение. Порядок установки палаток.	Спортивный зал	Карточка 6.
9	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Кухонное и костровое снаряжение. Организация пищеблока.	Учебный кабинет	Карточка 7
10	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Верёвки для организации безопасных переправ.	Учебный кабинет	
11	октябрь			Практическое занятие	2	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	Учебный кабинет	Карточка 8.
12	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Бивуак на туристической прогулке. Приёмы организации привалов и бивуаков.	Учебный кабинет	
13	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Устройство и оборудование бивуака (Места установки палаток, пищеблок, места забора воды, туалеты).	Учебный кабинет	

14	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Требования к местам организации стоянок.	Окресности города	Карточка 4
15	ноябрь			Познавательная беседа.	2	Способы движения в природоохранной зоне.	Городской парк	Наблюдение во время экскурсии
16	ноябрь			Экскурсия в природу.	2	Ознакомительная прогулка по окрестностям. Экскурсия в природу.	Городской парк	Наблюдение во время экскурсии
					10	3. Основы топографии		
17	ноябрь			Практическое занятие	2	План-схема 1-о дневного похода	Учебный кабинет	
18	ноябрь			Теоретическое занятие	2	План местности. Топографическая съёмка местности	Учебный кабинет	План местности
19	ноябрь			Познавательная беседа	2	Рельеф и его изображение.	Учебный кабинет	Карточка 2.
20	ноябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Способы обозначения различных типов рельефа местности. Способы обозначения различных видов растительного покрова.	Учебный кабинет	Карточка 3
21	ноябрь				2	Топографические измерения	Школьный двор	Собеседование
					28	4. Туристское и экскурсионное ориентирование		
22	ноябрь			Практическое занятие	2	Особенности устройство компаса различных модификаций.	Учебный кабинет	
23	ноябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу.	Школьный двор	Карточка 1.
24	декабрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Движение по азимуту.	Городской парк	Наблюдение
25	декабрь			Экскурсия в природу.	2	План местности.	Городской парк	Составление

								плана территории
26	декабрь			Теоретическое занятие	2	Линейные ориентиры. Рельеф. Чтение спортивной карты.	Учебный кабинет	Сдача нормативов.
27	декабрь			Практическое занятие	2	Движение по местным признакам.		Сдача нормативов.
28	декабрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Ориентирование по легенде. Действие разведчика группы.		
29	декабрь			Познавательная беседа	2	Знакомство с основными правилами соревнований по ориентированию. Номер участника. Упаковка карты.	Учебный кабинет	Собеседование.
30	декабрь			Познавательная беседа	2	Способы маркировки дистанции.	Учебный кабинет	Собеседование.
31	декабрь			Познавательная беседа	2	Основные правила, технические приёмы и условия соревнований на маркированной трассе.	Учебный кабинет	
32	декабрь			Посещение экскурсионных объектов: памятников истории.	2	«Экскурсионное ориентирование». Посещение экскурсионных объектов: памятников истории.	Городские достопримечательности	Составление отчёта по итогам экскурсии.
33	январь			Посещение экскурсионных объектов: памятников архитектуры, искусства.	2	«Экскурсионное ориентирование». Посещение экскурсионных объектов: памятников архитектуры, искусства.	Городские достопримечательности	Составление отчёта по итогам экскурсии.
34	январь			Посещение экскурсионных объектов: памятников природы.	2	«Экскурсионное ориентирование». Посещение экскурсионных объектов: памятников природы.	Городские достопримечательности	Составление отчёта по итогам экскурсии.

					14	5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь		
35	январь			Познавательная беседа	2	Правила соблюдения личной гигиены в туристических походах. Утренний и вечерний туалет.	Учебный кабинет	Тестирование
36	январь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Приёмы оказания помощи при травмах опорнодвигательного аппарата и кровотечениях.	Учебный кабинет	Карточка 9.
37	январь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Приёмы оказания помощи при термических травмах. Приёмы оказания помощи при пищевых отравлениях	Учебный кабинет	Наблюдение во время практической работы
38	январь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Практическая отработка приёмов оказания доврачебной помощи.	Учебный кабинет	Наблюдение во время практической работы
39	январь			Познавательная беседа	2	Состав медицинской аптечки. Назначение медикаментов. Обязанности санитаря группы.	Учебный кабинет	
40	февраль			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Способы транспортировки пострадавшего при не сложных травмах.	Учебный кабинет	
41	февраль			Практическое занятие	2	Изготовление транспортных средств.	Учебный кабинет	Сдача нормативов
					12	6. Основы краеведения		
42	февраль			Познавательная беседа	2	Генеология.	Учебный кабинет	Творческая работа
43	февраль			Выставка	2	Экспозиции городского музея	Городской музей	Организация выставки
44	февраль			Работа с библиотечными архивами	2	Изучение истории микрорайона. Земляки.	Городской музей	

45	февраль			Встреча с интересными людьми выпускниками школы.	2	Встреча с интересными людьми выпускниками школы.	Учебный кабинет	Собеседование
46	февраль			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды, сезонные изменения в погоде.	Учебный кабинет	
47	февраль			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Растения и Животный мир Ставропольского края.	Учебный кабинет	Творческая работа. Буклет.
					26	7. Спортивно-оздоровительный туризм		
				Практическое занятие	2	Способы преодоления простых естественных препятствий. (Со специальным снаряжением).	Спортивный зал	Отработка приёмов
48	февраль			Практическое занятие	2	Техника преодоления крутых склонов. (Подъём, спуск). Траверс склона.	Спортивный зал	Отработка приёмов
49	март			Практическое занятие	2	Полоса препятствий пешеходного туризма.	Спортивный зал	Отработка приёмов
51	март			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Наклонная переправа.	Спортивный зал	Карточка 10.
50	март			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Движение с альпенштокам.	Спортивный зал	Карточка 12.
52	март			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Установка перилл. Установка и снятие палатки.	Городской парк	
53	март			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Брод. Бревно.	Городской парк	
54	март			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Узлы для связывания веревок Схватывающие узлы Узлы для крепления к опоре	Учебный кабинет	Сдача нормативов

55	март			Просмотр видеороликов	2	История развития горного туризма	Учебный кабинет	
56	март			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Альпинистское снаряжение	Учебный кабинет	Карточка 11.
57	март			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Виды рельефа в горах Правила безопасности при движении группы в горной местности	Учебный кабинет	Собеседование
58	апрель			Просмотр видеороликов	2	Горный туризм. Популярные маршруты	Учебный кабинет	
59	апрель			Просмотр видеороликов	2	Категорийные маршруты	Учебный кабинет	Тестирование
					22	8.Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		
60	апрель			Теоретическое занятие	2	Гигиена при занятии физической культурой.	Учебный кабинет	
61	апрель			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Школьный спортзал	
62	апрель			Практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты.	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
63	апрель			Практическое занятие	2	Упражнение на развитие координации движения.	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
64	апрель			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
65	апрель			Практическое занятие	2	Упражнение на развитие координации движения.	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
66	май			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов

67	май			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
68	май			Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения.	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
69	май			Практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты.	Школьный спортзал	
70	май			Практическое занятие	2	Поход выходного дня	Окресности города	
71	май			Практическое занятие	2	Поход выходного дня	Окресности города	Наблюдение во время похода
72	май			Практическое занятие	2	Итоговое занятие. Школьные соревнования	Городской парк	
				Итого	144			

4-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					2	1. Введение		
1	сентябрь			Теоретическое занятие. Видеопрезентация	2	История отечественного спорта и туризма	Учебный кабинет	
				Теоретическое занятие.		Правила поведения юных туристов	Учебный кабинет	Карточка 15.
					22	2. Туристско-бытовые навыки юного туриста		
2	сентябрь			Познавательная беседа	2	Правила поведения в природе во время различных природных явлений (снегопада, грозы, тумана,	Городской парк	

						гололёда и др.)		
3	сентябрь			Познавательная беседа	2	Правила поведения в общественных местах	Учебный кабинет	Занимательная Игра.
4	сентябрь			Практическое занятие Рассказ с демонстрацией.	2	Личное снаряжение юного туриста (рюкзак, обувь, одежда, посуда).	Учебный кабинет	
5	сентябрь			Практическое занятие Рассказ с демонстрацией.	2	Туристическое снаряжение	Учебный кабинет	
6	октябрь			Практическое занятие Рассказ с демонстрацией.	2	Личное снаряжение юного туриста. Уход за личным снаряжением.	Спортивный зал	Тестирование
7	октябрь			Познавательная беседа.	2	Водосолевой режим в походе.	Учебный кабинет	
8	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Туристические палатки и тенты, их виды и предназначение. Порядок установки палаток.	Спортивный зал	Карточка 6.
9	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Палатспасы и блоки..	Учебный кабинет	Карточка 7
10	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Верёвки для организации безопасных переправ.	Учебный кабинет	
11	октябрь			Практическое занятие	2	Спецснаряжения для альпинизма.	Учебный кабинет	Карточка 8.
12	октябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Бивуак на туристической прогулке. Приёмы организации привалов и бивуаков.	Учебный кабинет	
					10	3. Основы топографии		
13	октябрь			Практическое занятие	2	План-схема степенного похода	Учебный кабинет	
14	октябрь			Теоретическое занятие	2	План местности. Топографическая съёмка	Учебный кабинет	План местности

						местности		
15	ноябрь			Познавательная беседа	2	Рельеф и его изображение.	Учебный кабинет	Карточка 2.
16	ноябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Способы обозначения различных типов рельефа местности. Способы обозначения различных видов растительного покрова.	Учебный кабинет	Карточка 3
17	ноябрь			Практическое занятие	2	Топографические измерения	Школьный двор	Собеседование
					24	4. Туристское и экскурсионное ориентирование		
18	ноябрь			Практическое занятие	2	Движение по азимуту.	Учебный кабинет	
19	ноябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	План местности.	Школьный двор	Карточка 1.
20	ноябрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Линейные ориентиры. Рельеф. Чтение спортивной карты.	Городской парк	Наблюдение
21	ноябрь			Экскурсия в природу.	2	Движение по местным признакам.	Городской парк	Составление плана территории
22	ноябрь			Теоретическое занятие	2	Ориентирование по легенде. Действие разведчика группы.	Учебный кабинет	Сдача нормативов.
23	ноябрь			Практическое занятие	2	Знакомство с основными правилами соревнований по ориентированию. Номер участника. Упаковка карты.		Сдача нормативов.
24	декабрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Способы маркировки дистанции.		
25	декабрь			Познавательная беседа	2	Основные правила, технические приёмы и условия соревнований на маркированной трассе.	Учебный кабинет	Собеседование.
26	декабрь			Познавательная беседа	2	«Экскурсионное	Учебный кабинет	Собеседование.

						ориентирование». Посещение экскурсионных объектов: памятников истории.		
27	декабрь			Познавательная беседа	2	«Экскурсионное ориентирование». Посещение экскурсионных объектов: памятников архитектуры, искусства.	Учебный кабинет	Составление отчёта по итогам экскурсии.
28	декабрь			Посещение экскурсионных объектов: памятников истории.	2	«Экскурсионное ориентирование». Посещение экскурсионных объектов: памятников природы.	Городские достопримечательности	Составление отчёта по итогам экскурсии.
29	декабрь			Посещение экскурсионных объектов: памятников архитектуры, искусства.	2	«Экскурсионное ориентирование». Посещение экскурсионных объектов: памятников природы.	Городские достопримечательности	
					10	5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь		
30	декабрь			Познавательная беседа	2	Правила соблюдения личной гигиены в туристических походах. Утренний и вечерний туалет.	Учебный кабинет	Тестирование
31	декабрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Приёмы оказания помощи при травмах опорнодвигательного аппарата и кровотечениях.	Учебный кабинет	Карточка 9.
32	декабрь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Поисково-спасательные работы	Учебный кабинет	Наблюдение во время практической работы
33	январь			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Поисково-спасательные работы	Учебный кабинет	Наблюдение во время практической

								работы
34	январь			Практическое занятие	2	Изготовление транспортных средств.	Учебный кабинет	Сдача нормативов
					10	6. Основы краеведения		
35	январь			Познавательная беседа	2	Краеведческая работа в походе	Учебный кабинет	Творческая работа
36	январь			Выставка	2	Экспозиции городского музея	Городской музей	Организация выставки
37	январь			Работа с библиотечными архивами	2	Изучение истории Ставропольского края Земляки.	Городской музей	
38	январь			Встреча с интересными людьми выпускниками школы.	2	Встреча с интересными людьми выпускниками школы.	Учебный кабинет	Собеседование
39	январь			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Историческое краеведение.	Учебный кабинет	
40	февраль			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Виды исследований в краеведческой работе.	Учебный кабинет	Творческая работа. Буклет.
					44	7. Спортивно-оздоровительный туризм		
41	февраль			Практическое занятие	2	Способы преодоления простых естественных препятствий. (Со специальным снаряжением).	Спортивный зал	Отработка приёмов
42	февраль			Практическое занятие	2	Техника преодоления крутых склонов. (Подъём, спуск). Траверс склона.	Спортивный зал	Отработка приёмов
43	февраль			Практическое занятие	2	Полоса препятствий пешеходного туризма.	Спортивный зал	Отработка приёмов
44	февраль			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Наклонная переправа.	Спортивный зал	Карточка 10.

45	февраль			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Движение с альпенштокам.	Спортивный зал	Карточка 12.
46	февраль			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Установка перилл. Установка и снятие палатки.	Городской парк	
47	февраль			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Брод. Бревно.	Городской парк	
48				Практическое занятие	2	Организация сопровождения пострадавшего.	Спортивный зал	Сдача нормативов
49	февраль			Практическое занятие	2	Параллельные верёвки	Спортивный зал	Сдача нормативов
51	март			Практическое занятие	2	Тибедский мост	Спортивный зал	Сдача нормативов
50	март			Практическое занятие	2	Прохождение скалодрома	Спортивный зал	Сдача нормативов
52	март			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Схватывающие узлы	Учебный кабинет	Сдача нормативов
				Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Узлы для связывания верёвок	Учебный кабинет	Сдача нормативов
53	март			Практическое занятие Отработка приёмов	2	Узлы для крепления к опоре	Учебный кабинет	
54	март			Просмотр видеороликов	2	История развития горного туризма	Учебный кабинет	
55	март			Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие	2	Альпинистское снаряжение	Учебный кабинет	Карточка 11.
				Рассказ с демонстрацией. Практическое занятие		Ледовое снаряжение	Учебный кабинет	
56	март			Практическое занятие	2	Виды рельефа в горах Правила безопасности при движении группы в горной местности	Учебный кабинет	Собиседование

57	март			Теоретическое занятие	2	Правила нахождения в ООПТ	Учебный кабинет	
58	март			Рассказ с демонстрацией.	2	Аклиматизация во время совершения восхождения.	Учебный кабинет	
59	апрель			Просмотр видеороликов	2	Горный туризм. Популярные маршруты	Учебный кабинет	
60	апрель			Просмотр видеороликов	2	Горный туризм. Популярные маршруты	Учебный кабинет	
61	апрель			Просмотр видеороликов	2	Категорийные маршруты	Учебный кабинет	Тестирование
62	апрель			Практическое занятие	2	Поисково-спасательные работы в горной местности	Учебный кабинет	
					20	8.Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		
63	апрель			Теоретическое занятие	2	Гигиена при занятии физической культурой.	Учебный кабинет	
64	апрель			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Школьный спортзал	
65	апрель			Практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты.	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
66	май			Практическое занятие	2	Упражнение на развитие координации движения.	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
67	май			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
68	май			Практическое занятие	2	Упражнение на развитие координации движения.	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
69	май			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов

70	май			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
71	май			Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения.	Школьный спортзал	Сдача спортивных нормативов
72	май			Практическое занятие	2	Итоговое занятие. Школьные соревнования	Городской парк	
				Итого	144			

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1.	Палатки туристские	Комплект на группу в 15 человек
2.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (30 м)	2 шт.
4.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5.	Репшнуры (длина 2—3 м, диаметр 6—8 мм)	Комплект на группу в 15 человек.
6.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Комплект на группу в 15 человек.
7.	Система страховочная	Комплект на группу в 15 человек.
8.	Карабин туристский	Комплект на группу в 15 человек.
9.	Альпеншток	Комплект на группу в 15 человек.
10.	Компас жидкостный для ориентирования	Комплект на группу в 15 человек.
11.	Секундомер электронный	2 шт.
12.	Аптечка медицинская индивидуальная в упаковке	Комплект на группу в 15 человек.
13.	Ремонтный набор в упаковке	Комплект на группу в 15 человек.
14.	Противогаз	Комплект на группу в 15 человек.
15.	Карты топографические учебные	Комплект на группу в 15 человек.
16.	Условные знаки спортивных карт	Комплект на группу в 15 человек.
17.	Условные знаки топографических карт	Комплект на группу в 15 человек.
18.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	

2. Психолого-педагогическое сопровождение:

Предполагается сотрудничество с:

- психологом и педагогом-организатором;
- родителями и родственниками воспитанников;
- классным руководителем.

3. Кадровое обеспечение:

Для реализации программы необходим специалист, имеющий педагогическое образование и специальную подготовку (например свидетельство «Инструктор детско-юношеского туризма»)

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Методика отслеживания результатов усвоения программного материала

Время проведения	Цель проведения	Формы выявления результатов усвоения программного материала
Промежуточный анализ усвоения программного материала		
В середине учебного года	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	Выставка, конкурс, соревнование, творческая работа, опрос, самостоятельная работа, анкетирование
Итоговый анализ усвоения программного материала		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	Выставка, конкурс, фестиваль, праздник, концерт, творческая работа, опрос, самостоятельная работа, анкетирование и др.

Возможные формы фиксации результатов:

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Тестирование, беседа, опрос, педагогическое наблюдение, контрольные занятия, итоговое тестирование, соревнования.	Грамоты, дипломы, тестирование, протокол соревнований.	Итоговое занятие, соревнование. Портфолио.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Промежуточная аттестация за полугодие

КАРТОЧКА 1.

Зачёт по теме карты

Задание № 1. «Условные знаки топографических карт»

Используя карточки домино, сложите цепочку карточек так, чтобы каждое описание соответствовало нарисованному знаку (10 карточек).

За каждый правильный ответ – 1 балл. КВ = 5 минут.

Задание № 2. «Определение сторон горизонта по компасу»

Участники команды при помощи компаса определяют стороны горизонта. За каждый правильный ответ – 2 балла. КВ = 5 минут.

Задание № 3. «Ориентирование карты»

На столе лежит карта. Каждый участник, используя компас, ориентирует карту на север. За каждый правильный ответ – 2 балла. КВ = 5 минут.

Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 4 вопроса из 14 (0-4 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 5 вопросов из 14 (5-9 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 10 вопросов из 14 (10-14 баллов)	Высокий уровень

КАРТОЧКА 2.

Конкурс «Условные знаки топографических карт»

Используя карточку трафарет, определите условные знаки топографических карт согласно рисунку (5 карточек). В соответствующей ячейке напишите название знака. За правильный ответ – 1 балл. КВ = 10 минут.

Команда _____ Количество баллов _____

Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 2 вопроса из 10 (0-2 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 3 вопроса из 10 (3-6 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 7 вопросов из 10 (7-10 баллов)	Высокий уровень

КАРТОЧКА 3.

Тест по топографии и ориентированию на местности

Внимательно прочитайте вопросы, просмотрите варианты ответов. Отметьте правильный ответ карандашом в ячейке. Контрольное время – 15 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Ответьте на вопрос и поставьте галочку в ячейке с правильным ответом.
Что такое острота зрения?

Возможность отличного видения предметов в тёмное время суток	Возможность разделять воспринимать предметы, расположенные на близком расстоянии друг к другу	Возможность различить невооружённым глазом звезду Алькор, расположенную рядом со звездой Мицар созвездия Большой Медведицы
--	---	--

2. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке.
На каком расстоянии можно различить следующие предметы?

Большие башни церкви, элеваторы	25 км	30 км	16-21 км
Заводские трубы	8 км	6 км	10 км
Отдельные дома	5 км	7 км	12 км
Трубы на крышах домов	4 км	3 км	5 км

Отдельные деревья, столбы, люди	7 км	4 км	2 км
Автомобили	1,5-1 км	2,5-3 км	3,5-5 км
Лошади, скот	1000 м	950 м	700 м
Голова человека	700 м	400 м	1000 м
Пуговицы, подробности одежды	560 м	360 м	160 м
Лица людей	215 м	115 м	315 м

3. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке.
Что такое глазомер?

Способность человека оценивать на глаз расстояния до окружающих его предметов	Пространственное видение	Индивидуальная способность человека, которую развивают путём постоянных упражнений
---	--------------------------	--

4. Прочитайте вопросы. Отметьте правильные ответы галочкой в соответствующей ячейке.

Каков диаметр Земли между полюсами с севера на юг?		
32 713,7 км	22 713,7 км	12 713,7 км
Каков диаметр земного экватора		
42 756,5 км	32 756,5 км	12 756,5 км
Полный оборот вокруг своей оси Земля совершает за...		
12 часов	24 часа	48 часов

5. Прочитайте вопросы. Отметьте правильные ответы галочкой в соответствующей ячейке.

Какова величина русской меры длины – версты?		
3066,8 м	2066,8 м	1066,8 м
Какова величина русской меры длины – сажени?		
1,13 м	2,13 м	3,13 м
Один дюйм равен...		
45,4 мм	25,4 мм	35,4 мм

6. Поставьте галочку в ячейке правильного ответа. Полярная звезда находится:

На севере	На юге	На востоке	На западе
-----------	--------	------------	-----------

7. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке.

Что такое сечение рельефа?		
Расстояние от подножия холма до его вершины	Расстояние между ближайшими двум основными горизонталями	Расстояние от бергштриха до ближайшего бергштриха

8. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа.

Что такое азимут?		
Направление на объект, относительно южного магнитного меридиана	Направление на предмет, определённое при помощи компаса	Угол, образованный магнитным меридианом на север и направлением на ориентир

9. Прочитайте вопросы. Напишите правильные ответы в соответствующей ячейке.

Как называется промежуток времени от восхода до захода солнца?	
Как называется промежуток времени от появления на небе ярких звёзд до момента исчезновения ?	
Первая природная единица измерения времени...	

10. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа. Что такое масштаб?

Способ определения расстояний на карте.	
Отношение длин линий на карте к длинам этих же линий на местности.	
Показатель, показывающий во сколько раз уменьшен реальный участок местности для изображения на плоскости.	

11. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа. Что такое курвиметр?

Прибор для измерения расстояний на карте.	
Прибор для измерения расстояний на местности.	
Прибор для измерения атмосферного давления.	

12. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа. Что такое ориентирование?

Определение своего местонахождения.	
Определение направления движения.	
Прокладка пути по местности или карте при помощи компаса.	

13. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке. Что такое карта?

Подробное обозначение на листе бумаги рельефа местности	
Уменьшенное изображение земной поверхности на плоскости	
Изображение малого пространства на плоскости	

14. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке. Что такое условные знаки?

Азбука, достоверно передающая действительную картину местности	
Примерное обозначение реальных объектов на листе бумаги	
Буквенно-цифровое обозначение рельефа местности на карте	

15. Прочитайте вопрос. Отметьте правильные ответы галочкой в соответствующей ячейке. На каком расстоянии можно услышать следующие звуки?

Шум поезда	10 км	15 км	20 км
Паровозный, пароходный гудок	20-25 км	15-20 км	7-10 км
Стрельба из охотничьего ружья	8-10 км	2-5 км	10-12 км
Автомобильный гудок, ржание лошадей, лай собак	4-5 км	5-6 км	2-3 км
Шум грузовой машины	1 км	3 км	5 км
Треск падающих деревьев	1000 м	800 м	1500 м
Шум шагов по дороге, стук вёсел, рубка леса	500 м	350 м	700 м
Звяканье посуды, разговор, кашель	150 м	100 м	50-75 м

16. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа. Как определить по квартальному столбу стороны горизонта?

Меньшая сумма цифр показывает на север.	
Большая сумма цифр показывает на север.	
Ребро между меньшими цифрами показывает на север.	
Ребро между большими цифрами показывает на север.	

КАРТОЧКА 4.
Конкурс «Бивак»

1. Палатки на биваке следует располагать...

на ровной, сухой поляне	рядом с деревом, под	на дне оврага, чтобы
-------------------------	----------------------	----------------------

	укрытием ветвей	закрыться от ветра
--	-----------------	--------------------

2. Расстояние от палаток до деревьев должно быть...

не менее 3-х метров	не менее 5-ти метров	всё равно какое
---------------------	----------------------	-----------------

3. Расстояние от костра до палаток должно быть...

не менее 5-ти метров	не менее 10-ти метров	не менее 15-ти метров
----------------------	-----------------------	-----------------------

4. Можно ли располагать палаточный лагерь на территории, где есть наклонные, старые, гнилые деревья?

Да	Нет	Можно, если в случае падения стволы не упадут на лагерь
----	-----	---

5. Питьевая вода в окрестностях лагеря берётся...

из источника, ключа, родника	из ближайшей реки	из ближайшего водоёма
------------------------------	-------------------	-----------------------

6. Воду для нужд лагеря следует брать...

ниже по течению, относительно места умывания, населённого пункта	выше по течению, относительно места умывания, населённого пункта	из любого водоёма, где проживают лягушки, проживающие только в чистой воде
--	--	--

7. Где должны располагаться дрова для костра?

Между палатками и костром	Дрова находятся рядом с костром, в стороне противоположной палаткам	Где угодно, лишь бы были аккуратно сложены
---------------------------	---	--

8. Палатки следует устанавливать так, чтобы вход располагался...

к северу	к водоёму	к костру
----------	-----------	----------

9. Мусор от хозяйственных нужд следует:

Сжечь на костре то, что может гореть, остальное собрать в мусорный мешок	Упаковать в мусорный мешок, зарыть в лесу	Оставить под деревом – звери съедёт остатки
--	---	---

10. Можно ли стирать одежду, мыть посуду у родника?

Да	Нет	Можно, если делать это аккуратно и убрать за собой
----	-----	--

Результативность обучения

Обучающийся ответил на 7 вопросов из 23 (0-7 баллов)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 8 вопросов из 23 (8-16 балла)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 17 вопросов из 23 (17-23 баллов)	Высокий уровень

КАРТОЧКА 5.

Конкурс «Должности в походе»

Прочитайте информацию на карточках и найдите для каждой свою пару – для каждой должности в походе её характеристику. За каждый правильный ответ – 2 балла.

1.	Командир	Выбирает место для костра. Убирает дёрн, поливает его водой. Перед уходом с привала разравнивает политые водой угли и золу, возвращает дерн на свое место и поливает водой.
2.	Ответственный за питание	Отвечает за поисково-краеведческую работу, изучает природные, исторические, культурные ценности района похода
3.	Ответственный За снаряжение	Отвечает за составление сметы похода, распределяет средства по расходным статьям, изучает информацию по транспорту, закупает проездные билеты или заказывает транспорт
4.	Санитар (медик)	Работает с компасом и картой, помогает ориентироваться на маршруте, фиксирует в блокноте этапы прохождения группы. Его записи используются для составления отчёта о прохождении маршрута
5.	Костровой	Он выбирается из состава команды. Является помощником руководителя группы. Следит за выполнением обязанностей среди участников похода, следит за выполнением графика движения
6.	Ремонтных дел мастер	Его работа связана с тем, чтобы запечатлеть самые интересные и захватывающие моменты, собрать материал для составления отчёта о походе
7.	Краевед, летописец	Составляет меню похода, закупает продукты, распределяет продукты по рюкзакам участников. Ведет учёт продуктов. По мере расхода продуктов занимается их перераспределением среди участников.
8.	Фотограф	Комплектует набор инструментов для ремонта группового и личного снаряжения, осуществляет ремонт группового снаряжения, контролирует его исправность.
9.	Штурман, хронометрист	Следит за личной и общественной гигиеной, выбирает место для забора питьевой воды. С привала уходит последним, убедившись, что мусор убран и уничтожены все следы пребывания группы
10.	Казначей, транспортник	Распределяет снаряжение среди участников, следит за его сохранностью и своевременным ремонтом. При уходе с привала контролирует, чтобы участники не оставили снаряжение

КАРТОЧКА 6.

Конкурс «Снаряжение»

Задание № 1

Выбрать из предложенного списка личное и групповое снаряжение для пешеходного похода и заполнить

таблицу. За каждый правильный ответ – 1 балл.

№	Наименование снаряжения	№	Наименование снаряжения
1	Бахилы + подбахильники	1	Байдарка
2	Ботинки с подошвой типа «вибрам»	2	Бритва
3	Жилет	3	Веревка вспомогательная
4	Индивидуальный пакет	4	Веревка основная
5	Карабин альпинистский	5	Весло
6	Каска	6	Видеокамера

7	Коврик пенополиуретановый	7	Гитара
8	Костюм анорак	8	Жилет спасательный
9	Костюм теплый	9	Зеркальце в футляре
10	Кошки	10	Котел
11	Ледоруб	11	Купальные принадлежности
12	Льжи туристские	12	Лопата
13	Майка, шорты	13	Медицинская аптека
14	Маска от ветра	14	Нож
15	Накидка полиэтиленовая	15	Палатка
16	Носки хлопчатобумажные	16	Пила
17	Носки шерстяные	17	Половник
18	Очки солнцезащитные	18	Расчёска
19	Палки телескопические	19	Ремонтный набор
20	Панама	20	Рукавицы брезентовые
21	Перчатки	21	Свечи
22	Подъемное устройство	22	Сковорода
23	Посуда	23	Спальник
24	Пуховка	24	Тент
25	Репшнур	25	Термометр
26	Рубашка	26	Толстовка, свитер
27	Рукавицы тёплые	27	Топор
28	Рюкзак	28	Трос костровой
29	Сапоги резиновые	29	Туалетные принадлежности
30	Сидушка	30	Утюг
31	Сменная обувь	31	Фонарь налобный
32	Спички в герметической упаковке	32	Фотоаппарат
33	Спусковое устройство	33	Часы
34	Страховочная система	34	Шапочка лыжная

КАРТОЧКА 7.

Задание № _____ Команда _____

№	Личное снаряжение	№	Командное снаряжение
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	
16		16	

17		17	
18		18	
19		19	
20		20	
21		21	
22		22	
23		23	
24		24	
25		25	
26		26	
27		27	
28		28	
29		29	
30		30	
31		31	
32		32	
33		33	
34		34	

кол-во баллов _____

Результативность обучения

Обучающийся ответил на 15 вопросов из 50 (0-15 баллов)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 16 вопросов из 50 (16-34 балла)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 17 вопросов из 50 (35-50 баллов)	Высокий уровень

Итоговая аттестация

КАРТОЧКА 8.

Тест «Правила гигиены в многодневном походе»

За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Для защиты голеностопного сустава в пешеходном походе применяются...

Бахилы	Фонарики	Резиновые сапоги
--------	----------	------------------

2. Перед едой следует...

Проголодаться	Почистить зубы	Вымыть руки
---------------	----------------	-------------

3. Одежду в пешеходном походе следует подбирать так, чтобы...

Было красиво	Не вспотеть	Не замёрзнуть
--------------	-------------	---------------

4. В конце ходового дня следует...

Почистить рюкзак	Помыться	Сделать доклад командиру группы
------------------	----------	---------------------------------

5. Для защиты от дождя в личное снаряжение входит...

Кусок полиэтилена 1,5 x 2 м	Накидка от дождя	Зонт
-----------------------------	------------------	------

--	--	--

6. Для обеззараживания воды в походе может применяться...

Марганцовка	Спирт	Йод
-------------	-------	-----

7. Для обработки лёгких ран применяется...

Йод	Зелёнка	Перекись водорода
-----	---------	-------------------

8. Какую воду можно пить на маршруте?

Любую	Только родниковую	Кипячённую Газированную
-------	-------------------	-------------------------

9. Если вы чувствуете, что натираете мозоль на ноге, вы...

Потерпите до ближайшего большого привала	Немедленно сообщите руководителю группы	Немедленно сообщите медику группы
--	---	-----------------------------------

10. Посуду в походе нужно...

Не мыть, потому что в походе – всё стерильно!	Хранить в тканевом мешочке, а не в полиэтиленовом	Мыть после каждого приёма пищи
---	---	--------------------------------

11. Выберите верное правило для похода:

Группа должна пользоваться одним полотенцем на всю группу для облегчения веса рюкзаков	В группе должна быть одна зубная паста на всех	У каждого участника похода должны быть: полотенце и зубная щётка
--	--	--

Количество баллов _____

Подпись судьи _____

Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 3 вопроса из 11 (0-3 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 4 вопроса из 11 (4-6 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 7 вопросов из 11 (7-11 баллов)	Высокий уровень

КАРТОЧКА 9.

Тест «Правила поведения в многодневном походе»

Возрастной диапазон – от 8 лет и старше За каждый правильный ответ - 1 балл.

1. Режим движения группы школьников по маршруту?

30 минут движения – 10 минут отдыха	40 минут движения –10 минут отдыха	50 минут движения –10 минут отдыха
-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

2. Темп движения группы осуществляется исходя из...

Физической подготовки участников	Физической подготовки командира	Самого слабого участника
----------------------------------	---------------------------------	--------------------------

3. Купаться в водоёме во время похода можно...

С разрешения руководителя группы	Только после предварительной разведки	Нельзя
----------------------------------	---------------------------------------	--------

4. Для защиты от клещей применяются...

Панамы с противомоскитной сеткой	Манжеты на одежде – на руках и ногах, панاما на голове	Репелленты
----------------------------------	--	------------

5. Для защиты головы от солнца в личное снаряжение входит...

Бандана	Бейсболка	Панاما
---------	-----------	--------

6. Для пешеходного туристского похода первой категории сложности нужны...

Кеды	Кроссовки	Специальные ботинки
------	-----------	---------------------

7. Во время движения по густому подлеску следует...

Прорубать путь топором	Соблюдать дистанцию	Идти сбоку от первого
------------------------	---------------------	-----------------------

8. В какой одежде нужно идти по лесу или по лугу в жаркое время года?

Одежда должна закрывать открытые части тела	Одежда должна быть как можно более открытой	Лучше идти в купальных костюмах, чтобы было прохладнее и не получить тепловой удар
---	---	--

9. Какие естественные препятствия встречаются на территории области в пешеходном походе?

Ледники	Болота	Высокотравье
Реки	Леса	Перевалы
Снежные участки	Горные вершины	Каньоны Овраги

10. Руководитель группы должен сообщить о выходе на маршрут...

Родителям участников	В маршрутно-квалификационную комиссию	Директору учреждения
В поисково-спасательную службу		

Количество баллов _____

Подпись судьи _____

Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 3 вопроса из 10 (0-3 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 4 вопроса из 10 (4-6 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 7 вопросов из 10 (7-10 баллов)	Высокий уровень

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

III. Методическое обеспечение программы

При реализации программного материала необходимо соблюдать следующие условия:

1. Обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
2. насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
3. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
4. Организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников старшими.

Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки рекомендовано отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Программно-методическое обеспечение

1. Введение

Основная цель раздела - формирование у обучающихся мотивации к познанию окружающего мира, природы и истории своего края и своей малой родины, на основе личностно-ориентированного подхода.

При изучении темы «История развития туризма» происходит знакомство обучающихся с этапами формирования туристической культуры.

Форма проведения занятия: просмотр видеофильма.

В процессе проведения занятия используются наглядные методы обучения, объяснительно-иллюстративные.

2. Краеведение

Основная цель раздела – сформировать представление об особенностях природы края, местного ландшафта, географического положения, мобилизовать обучающихся на получение знаний, представлений о историческом и культурном наследии Ставропольского края.

При изучении темы «Формирование поликультурного пространства на Ставрополье» проследить связь с той культурой, которую принесли с собой культуру на Кавказ переселенцы и каким образом она трансформировалась в современное поликультурное пространство.

Изучая название столицы необходимо опираться на легенды, связанные с основанием города «Креста».

Для реализации цели данного раздел рекомендовано использование наглядно - демонстрационного и иллюстративного метода обучения, метод наблюдения, использование на занятиях активных средств познавательной деятельности.

Форма проведения практических занятий: викторины, игры-путешествия, экскурсии, разработка путеводителя и т.д.

Рассматривая темы «Застывшие великаны Пятигорья», «Горячая гора Машук», «Тайны гор Развалки и Змейки» изучать не только историю происхождения гор – лакколлитов, минеральных источниках, причины разрушения гор, но и прикоснуться к биографии великого русского поэта М.Ю.Лермонтова, последним дням его жизни.

Обобщение знаний по теме раздела проходит в форме краеведческой игры-викторины.

3. Экскурсионное краеведение

Главной целью данного раздела является –формирование компетенций в познании малой родины: истории возникновения и физико-географической характеристики города Светлограда, Петровского района, сохранении культурных традиций.

Для достижения поставленной цели на занятиях использовать методы: исследовательский и частично-поисковый. Сбор этнографического материала по темам: «Народные праздники», «Природное наследие» и др., позволит активизировать интерес воспитанников к усвоению материала посредством совместной партнерской работы с педагогом.

При изучении темы «Топонимика названий сел Петровского района», «Лушниковское озеро – озеро здоровья», «Свиная Балка – государственный природный заказник», «Биогермы горы Куцай» использовать материалы исследовательских работ обучающихся Малой академии наук, материалы краеведческого музея, архивные материалы, проводить экспедиционную работу по населенным пунктам района.

Занятия по темам «Петровчане – герои Великой Отечественной войны», «Герои наших дней» проводить у мемориала, посвященного памяти героев.

На итоговом занятии по теме раздела воспитанники совместно с педагогом разрабатывают листовок геолого-морфологического памятника природы горы Куцай: «Сохраним гору Куцай для наших потомков».

4. Азбука туризма

Цель данного раздела – познакомить воспитанников с безопасными приёмами нахождения в природной среде, с правилами организации активного отдыха.

Организация туристско-познавательной деятельности воспитанников способствует развитию двигательной, функциональной и познавательной активности и укреплению их

здоровья. Это возможно при использовании активных форм организации занятий: игра, соревнование, поход, практикум.

При изучении темы «Правила юного туриста» познакомить с основными правилами подготовки к походу и поведения в природе: как собрать рюкзак, определение сторон света, разведение костра, работа с компасом.

Подведение итогов изучения данного блока может проводиться в виде соревнований на туристической тропе.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Цель данного раздела – дать краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений, влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

При изучении данного материала необходимо использовать врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Воспитанникам рекомендовано ведение дневника самоконтроля.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

6. Итоговое занятие (2ч.).

Цель – обобщение интеллектуальных и навыковых составляющих, полученных за год обучения, развитие творческого потенциала.

Итоговое занятие провести в форме зачётного похода.

Формы организации занятия

- организация экскурсий, походов;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- участие в соревновании по программе «Школа безопасности»;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- творческие мастерские.

IV. Список литературы

1.Для педагога:

1. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешин В.М., Серебренников АВ.* Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
3. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. *Баленко СВ.* Школа выживания, Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». — М., часть 1 — 1992, часть 2 — 1994.

6. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.
7. Волович В.Г. Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
8. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
9. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
10. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М.: ФиС, 1988.
11. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1978.
12. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
13. Кодыш Э.П., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
14. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997
16. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники .1Ч 1, 2. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
18. Куликов Б.М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
19. Куликов Б.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
20. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

2.Для учащихся и родителей:

1. Энциклопедия туриста. — М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.
2. Маслов АС, Константинов Ю.С., Латчук В.П. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. — М.: Академия, 2004..
3. Справочник путешественника и краеведа/ Под. ред. Обручева С.В. Том 1 и 2. Гос. издательство географической литературы, 1949—1950.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. — М.: ФиС, 1990.
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
8. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.

V. Электронные образовательные ресурсы

	Раздел	Адрес
1.	Путеводитель по краеведческим ресурсам на библиотечных сайтах в Интернет	http://www.nlr.ru/res/inv/kray/list2.htm
2.	Официальный сайт Федерального агентства по туризму.	http://www.russiatourism.ru/
3.	Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста /Ю.А. Штюмер, - М. "Профиздат".	http://skitalets.ru/index.htm
4.	Новости интернет - ресурса "Академия детско-юношеского туризма и краеведения"	http://madut.narod.ru/new.html
5.	Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения	http://www.turcentrf.ru/