

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
гимназия № 1**

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по воспитательной работе

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Р.К. Погосова
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

И.А. Пелипенко
Протокол педсовета № 1
от 31.08.2023 г.

В.В.Гуреева
Приказ № 01-03/273
от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Туристский клуб «Азимут»»**

для 5-9 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Направление: развитие личности и самореализация обучающихся

Форма проведения: клуб

Периодичность проведения: еженедельно

Составил: Гасюк Дмитрий Сергеевич,
учитель физической культуры

Армавир, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, изучению Родного края и любви к малой родине, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

Целью туристско-краеведческого направления является краеведческое и экологическое воспитание обучающихся, развитие навыков туристской подготовки.

Задачи туристско-краеведческого направления:

1. формирование познавательного интереса к изучению родного края;
2. расширение и углубление знаний о родном крае;
3. овладение туристическими умениями и навыками выживания в условиях, приближенных к экстремальным;
4. реализация содержания регионального компонента.

Программа «Юные туристы-краеведы» туристско-краеведческого направления включает в себя освоение туризма во всех его направлениях, без особых приоритетов ни в одну из известных туристических номинаций (скалолазание, альпинизм, турмногборье, водный туризм), ни в спортивном ориентировании и краеведении.

Учебно-воспитательный процесс, в среде которого находится младший школьник, требует от него в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную деятельность (в том числе физическую) и непосредственное познание окружающего его социального мира.

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

Программа предусматривает решение следующих основных задач:

в области воспитания:

- Содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- Формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- Гуманное отношение к окружающей среде;
- Выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

в области образования:

- научить организовывать лагерь с комфортом в любых метеорологических условиях, с соблюдением необходимых экологических норм;
- научить самостоятельно, подготавливаться к походу, определять его степень сложности, объем необходимого снаряжения и рассчитывать по походному «меню» необходимый объем продуктов, собирать краеведческую информацию в походе;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;

- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечения выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

в области физической подготовки:

- физическое совершенствование школьников - развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие **методы и формы работы:**

- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор самостоятельной темы с дальнейшим оформлением рефератов, проектов и т.д.).
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей.
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Содержание программы рассчитано на четыре года занятий с учащимися 7-17 лет, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Рекомендуемый минимальный состав группы I-го года занятий - не менее 12 человек, 2-го и последующих лет - не менее 9 человек, 3-го и 4-го годов обучения - не менее 6 человек.

Организационно-педагогические основы обучения, формы работы:

- развитие способностей творческого мышления учащихся достигается факультативными и индивидуальными занятиями;
- семинары повышают эффективность коллективной работы;
- с целью углубления знаний уч-ся проводятся консультации;
- экскурсии углубляют, закрепляют и конкретизируют теоретические знания, способствуют расширению информационного поля личности;
- практикумы и зачетные занятия формируют у учащихся навыки и умения выполнять практические операции, связанные с непосредственным применением приобретенных знаний.

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

Программа каждого года занятий рассчитана на 324 часов. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять продолжительность занятия, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Содержание программ составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности про ведения оздоровительно--познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности детского оздоровительного туристского объединения.

Занимающиеся 1-2-го года непосредственно знакомятся с окружающим их миром - своей семьей, своим классом, своей школой, своим микрорайоном населенны пунктом), ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Занимающиеся 3 - 4 -го года расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями микрорайона школы, с зелеными массивами своего района; с ними возможны одно-двухдневные мини-походы по родному краю - ближайшим окрестностям своего населенного пункта; они закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Систематическую оздоровительно-познавательную, туристско- краеведческую деятельность с младшими школьниками 1-4 классов необходимо строить на непрерывно сменяющихся друг друга, а в некоторых случаях и накладывающихся друг на друга циклах (макро-, микро-, мезо-), каждый из которых должен включать: подготовку к мероприятию, его организацию и проведение (игры на свежем воздухе, экскурсии, туристские прогулки, физические упражнения, мини-походы, однодневные походы, мини-соревнования и др.) и подведение его итогов.

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

Ожидаемый результат программы:

1-го года обучения:

- формирование элементарных туристско-краеведческих знаний, умений, навыков: техники туризма и ориентирования, умения вести себя в природе, производить анализ проделанной работы.

2-го года обучения:

- умение учащихся пользоваться полученными туристско-краеведческими знаниями, умениями и навыками;

- участие в конкурсах и соревнованиях по туризму, биологии, краеведению;

3-го года обучения:

- совершенствование туристских и краеведческих знаний, умений и навыков, повышение спортивной квалификации.

4-го года обучения:

- подготовка младших инструкторов-организаторов туристско-краеведческой работы.

Оценка конечного результата производится по индивидуальным отчетам, результатам анкетирования членов объединения, по результатам участия в туристских соревнованиях и слетах, научно-практических конференциях.

**2 . УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОЧЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1	Оздоровительная роль туризма.	1
2	Правила поведения юных туристов.	1
3	Основы безопасности в природной среде.	1
4	Основы безопасности дома и в школе.	1
5	Личное снаряжение и уход за ним.	1
6	Личная гигиена юного туриста.	1
7	Питьевой режим на туристской прогулке.	1
8	Групповое снаряжение и уход за ним.	1
9	Индивидуальный и групповой ремонт набор.	1
10	Организация биваков и охрана природы.	1
11	Установка палаток.	1
12	Туристская группа на туристской прогулке.	2
13	Мой дом, моя школа, школьный двор.	1
14	План местности.	1
15	Условные знаки.	1
16	Ориентирование по сторонам горизонта.	1
17	Ориентирование на местности.	1
18	Виды туристского ориентирования.	1
19	Способы отметки на КП.	1
20	Экскурсионное ориентирование.	1
21	Оказание первой доврачебной помощи.	1
22	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.	1
23	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	1
24	Способы транспортировки пострадавшего.	1
25	Родословие.	1
26	Земляки.	1
27	Природное население.	1
28	Пешеходный туризм.	2
29	Полоса препятствий пешеходного туризма.	1
30	Туристские узлы и их применение.	1
31	Общая спортивно-оздоровительная физ. подготовка	1
32	ОФП и оздоровление организма.	1
33	Психолого-педагогическая врачебно-медицинская диагностика фун-го и физ-го развития, тестирование уч-ся.	1
ВСЕГО:		35

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОЧЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1	Познавательная роль туризма.	1
2	Правила поведения юных туристов.	1
3	Основы безопасности в природной среде.	1
4	Основы безопасности дома, в школе, в музее.	1
5	Личное снаряжение и уход за ним.	1
6	Личная гигиена юного туриста.	1
7	Питьевой режим на туристской прогулке.	1
8	Групповое снаряжение и уход за ним.	1
9	Индивидуальный и групповой ремонт набор.	1
10	Организация биваков и охрана природы.	1
11	Типы костров.	1
12	Установка палаток.	1
13	Туристская группа на туристской прогулке.	1
14	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение.	1
15	План местности.	1
16	Условные топографические знаки.	1
17	Компас и его устройство. Ориентирование по компасу.	1
18	Ориентирование по плану.	1
19	Ориентирование на местности.	1
20	Виды туристского ориентирования.	1
21	Способы отметки на КП.	1
22	Экскурсионное ориентирование.	1
23	Оказание первой доврачебной помощи.	1
24	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.	1
25	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	1
26	Способы транспортировки пострадавшего.	1
27	Родословие. Земляки.	1
28	Природное население.	1
29	Пешеходный туризм.	1
30	Полоса препятствий пешеходного туризма.	2
31	Туристские узлы и их применение.	1
32	Общая спортивно-оздоровительная физ. подготовка	1
33	ОФП и оздоровление организма.	1
34	Психолого-педагогическая врачебно-медицинская диагностика фун-го и физ-го развития, тестирование уч-ся.	1
ВСЕГО:		35

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОЧЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
3 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1	История отечественного туризма.	1
2	Правила поведения юных туристов.	1
3	Основы безопасности в природной среде.	1
4	Основы безопасности на улице и в микрорайоне.	1
5	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	1
6	Личная гигиена юного туриста.	1
7	Питьевой режим на туристской прогулке.	1
8	Ремонтный набор.	1
9	Организация биваков и охрана природы.	1
10	Туристические костры.	1
11	Палатки и укрытия.	1
12	Туристская группа в походе.	1
13	Питание туристской группы.	1
14	Микрорайон и город (район).	1
15	Топографическая карта.	1
16	Условные топографические знаки.	1
17	Компас, его устройство. Ориентирование по компасу, азимут.	2
18	Ориентирование по компасу и карте.	1
19	Ориентирование на местности.	1
20	Виды туристского ориентирования.	1
21	Способы отметки на КП.	1
22	Экскурсионное ориентирование.	1
23	Оказание первой доврачебной помощи.	1
24	Наложение жгутов, шин, измерение температуры тела.	1
25	Медицинская аптечка.	1
26	Способы транспортировки пострадавшего.	1
27	Родословие. Земляки.	1
28	Природное население.	1
29	Пешеходный туризм.	1
30	Полоса препятствий пешеходного туризма.	1
31	Разные виды туризма.	1
32	Общая спортивно-оздоровительная физ. подготовка	1
33	ОФП и оздоровление организма.	1
34	Психолого-педагогическая врачебно-медицинская диагностика фун-го и физ-го развития, тестирование уч-ся.	1
ВСЕГО:		35

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОЧЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
4-5 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	Введение.	2
1.1	История отечественного спорта и туризма.	2
1.2	Правила поведения юных туристов.	2
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста.	2
2.1	Основы безопасности в природной среде.	2
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне.	2
2.3	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	2
2.4	Личная гигиена юного туриста.	2
2.5	Питьевой и солевой режим на туристской прогулке.	2
2.6	Ремонтный набор.	2
2.7	Организация биваков и охрана природы.	2
2.8	Туристические костры.	2
2.9	Палатки и укрытия.	2
2.10	Туристская группа в походе.	2
2.11	Питание туристской группы.	2
3.	Основы топографии.	2
3.1	Микрорайон и город (район).	2
3.2	Топографическая карта.	2
3.3	Условные топографические знаки.	2
3.4	Компас, его устройство. Ориентирование по компасу, азимут.	2
3.5	Ориентирование по компасу и карте.	2
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование.	2
4.1	Ориентирование на местности.	2
4.2	Виды туристского ориентирования.	2
4.3	Способы отметки на КП.	2
4.4	Экскурсионное ориентирование.	2
5.	Основы медицинской подготовки.	2
5.1	Оказание первой доврачебной помощи.	2
5.2	Наложение жгутов, шин, измерение температуры тела.	2
5.3	Медицинская аптечка.	2
5.4	Способы транспортировки пострадавшего.	2
6.	Основы краеведения.	2
6.1	Родословие. Земляки.	2
6.3	Природное население.	2
7.1	Пешеходный туризм.	2
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма.	2
7.3	Туристские узлы и их применение.	2
8.	Общая спортивно-оздоровительная физ. подготовка	2
8.1	ОФП и СПФ.	2
8.2	Психолого-педагогическая врачебно-медицинская диагностика фун-го и физ-го развития, тестирование уч-ся.	2
ВСЕГО:		324

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Введение

1.1. Оздоровительная роль туризма

Теоретические занятия: Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

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

Практическое занятие:

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

1.2. Правила поведения юных туристов

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

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению и охране. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях; в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Участие в подготовке, организации и проведении порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Оформление впечатления о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др. Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо.

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

Практические занятия:

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

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Теоретические занятия: Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов вовремя различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении нарушения задымления или очага возгорания.

Практические занятия:

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

Теоретические занятия: 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. Знание телефонов аварийных служб.

Практическое занятие:

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Практическое занятие:

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средств личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса.

Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.4. Личная гигиена юного туриста

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

Практические занятия:

Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке

Теоретические занятия: Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним

Теоретические занятия: Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, Рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Требования к уходу за снаряжением.

Практические занятия:

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

2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

Практическое занятие:

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

2.8. Организация биваков и охрана природы

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

Практические занятия:

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

2.9. Установка палаток

Практические занятия:

Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (пришкольная площадка или парк).

2.10. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)

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

Практические занятия:

Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Азбука топографии

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

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

Практические занятия:

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

3.2. План местности

Теоретические занятия: Рисунок и простейший план местности (школьного двора, Двора своего дома или своей улицы). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где их герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия:

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

3.3. Условные знаки

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

Практические занятия:

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

3.4. Ориентирование по сторонам горизонта

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

Практическое занятие:

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

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности.

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

Практические занятия:

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

4.2. Виды туристского ориентирования

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

Практические занятия:

Умение правильно и надежно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать ее сохранность. Движение по плану (схеме). Способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского (экскурсионного) ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Требования к вниманию участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила и условия соревнований ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования. Основные правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

4.3. Способы отметки на КП

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

Практические занятия:

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

4.4. Экскурсионное ориентирование

Теоретические занятия: Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу - план микрорайона школы, улицы двора, различных памятников и других объектов.

Практические занятия:

Чтение легенды и 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 од руководством педагога.

5. В гостях у доктора Айболит

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Теоретические занятия: Оказание первой доврачебной помощи.

Практическое занятие:

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

5.2. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Теоретические занятия: Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практическое занятие:

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

5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

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

Практическое занятие:

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

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Теоретические занятия: Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия:

Способы транспортировки пострадавшего на руках.

Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната.

Практические занятия:

Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

6.2. Земляки

Теоретические занятия: Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

Практическое занятие:

Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами труда и войн.

6.3. Природное наследие

Теоретические занятия: Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных живого уголка, своего двора,

парка (ближайшего леса), следы их жизнедеятельности в природе. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности (роли) юных туристов на экскурсии, во время туристской прогулки: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т. д.

Практические занятия:

Ведение дневников наблюдений впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Рисование зимнего двора, парка (леса). Выполнение аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях. Формирование умения слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты, помнить цель экскурсии - узнать и увидеть что-то новое, интересное умения знатоков-краеведов не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

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

Практическое занятие:

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

7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).

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

Практическое занятие:

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

7.3 Туристские узлы и их применение.

Теоретические занятия: Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. их свойства, назначения и применение юными туристами в туристских прогулках (по ходах).

Практические занятия:

Вязка узлов по названию и по их назначению. Соблюдение правила движения в строю на маршруте и отдых на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоемах и т. д., о сезонных изменениях в природе в парке (лесе). Организация бивака и перекуса на большом привале проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практические занятия:

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

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

Теоретические занятия: Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Практическое занятие:

Рисование детей на тему «Моя семья». Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (про водится весной)

Практическое занятие:

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

2 год обучения

1. Введение

1.1. Познавательная роль туризма

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

Практическое занятие:

Рисование или аппликация на тему «Как я отдыхал летом...». Оформление воспитанниками газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и их летнем отдыхе.

1.2. Правила поведения юных туристов.

Теоретические занятия: Общественно-полезные и лично-значимые дела юных! туристов на экскурсиях и туристских прогулках, выступления занимающихся на туристских состязаниях и соревнованиях.

Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении - лесе (парке), реке, а также посильное участие юных туристов в их решении. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел занимающимися в течение 1-го года занятий по охране природы, помощи престарелым, птицам и животным и участию в туристских состязаниях и соревнованиях.

Подготовка и проведение совместных мероприятий. Совместное оформление по их результатам газет, выставок, сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Наблюдение за красотой окружающего мира, знакомство своим микрорайоном (населенным пунктом), парком (лесом или рекой). Формирование чувства прекрасного, чтение книг по истории своего края (населенного пункта), уважительное отношение к окружающим людям. Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, любовь к чистоте и порядку. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практические занятия:

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

Командир туристской группы помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности. Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выявления навыков наблюдательности, внимания занимающихся.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Теоретические занятия: Правила поведения на туристской прогулке, экскурсии в лес, к реке (водоему), взаимопомощь в туристской группе. Правила перехода улиц в населенных пунктах, правила передвижения в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака.

Практические занятия:

Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее

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

Практическое занятие:

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

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

Практические занятия:

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

2.4. Личная гигиена туриста

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

Практические занятия:

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе. Организация чтения и обсуждения книг о правилах личной гигиены. Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке

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

Практические занятия:

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

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним

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

Практические занятия:

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

2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

Практическое занятие:

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

2.8. Организация биваков и охрана природы

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

Практическое занятие:

Игра «Выбор места организации бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом требований к биваку и с учетом выполнения необходимых общественных и краеведческих заданий». Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря. Участие кострового в заготовке растопки для группового костра, обустройстве и разведении костра на опушке в лесу, берегу реки.

2.9. Типы костров

Практическое занятие:

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный», «нодья», «звездный». Определение места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности кострового туристской группы. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы. Участие в заготовке растопки и хвороста в лесу для костра. Оборудование и обустройство костровища во время прогулки. Участие кострового в разведении костра и заготовке растопки. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки.

2.10. Установка палаток

Практическое занятие:

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

«Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки. Проверка комплектации палаток перед выходом. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.

2.11. Туристская группа в походном строю

Практическое занятие:

Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы прогоночный, промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке. Построение в колонну, организация движения группы во время лыжной прогулки в лесу. Работа направляющего и замыкающего. Туристская лыжная прогулка по парку (лесу).

3. Основы топографии

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

Практические занятия:

Представления занимающихся о своей школе и школьном дворе, микрорайоне школы и его ближайшем окружении; о назначении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора; о назначении различных помещений в микрорайоне школы (дома): магазины, аптеки, службы быта и пр. Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения сооружений. Чтение плана школьного двора и школы. Экскурсия по территории микрорайона школы и ближайшему окружению с выяснением назначения различных сооружений (торговые, культурно-досуговые, обслуживающие и пр.) и нанесением их на план местности.

3.2. План местности

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

Практические занятия:

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Формирование умений читать рельеф по спортивной или простейшей топографической карте. Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с изображением форм рельефа на местности и их изображение на картах.

3.3. Условные топографические знаки

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

Практические занятия:

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненной условными знаками плана местности. Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

3.4. Компас и его устройство

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

Практические занятия:

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

3.5. Ориентирование по компасу

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

Практическое занятие:

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

3.6. Ориентирование по плану

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

Практическое занятие:

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

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

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

Практическое занятие:

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

4.2. Виды туристского ориентирования

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

Практические занятия:

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

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

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

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

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

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

4.3. Способы отметки на КП

Практические занятия:

Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях туристского ориентирования. Способы отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Способы отметки на маркированной трассе. Обучение отметке на КП: компостером или иглой на маркированной трассе в карточке участника, на карте. Игра-соревнование «Отметься на своем КП» на местности (школьный двор, стадион, парк, лес). Формирование скоростных качеств при отметке КП в карточке участника. Определение местонахождения по плану-карте на линейных ориентирах при движении по маркированной трассе.

4.4. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия:

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

5. В гостях у доктора Айболита

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Теоретические занятия: Оказание первой доврачебной помощи:

- при простейших ранках и порезах, мозолях. Характеристика ран и травм. Первая необходимая помощь. Способы обработки ран и мозолей. Профилактика мозолей и личная гигиена;
- растяжения, вывихи. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. профилактика;
- ожоги и обморожения. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;
- отравлении. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

Практические занятия:

- укусы животных или кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок, действия по оказанию помощи. Профилактика от укусов клещей и других насекомых;
- солнечный и тепловой удар. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

5.2. Обработка ранок, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Практическое занятие:

Правила и способы обработки ранок, ссадин, мозолей. Правила наложения повязок и требования к материалам для обработки ран, мозолей и наложения повязок. Игра «Айболит»: необходимая доврачебная обработка и наложение повязок.

5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Практические занятия:

Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и

требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитаря (медика) группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы. Медицинские и гигиенические (профилактические) осмотры на туристских прогулках. Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов и народных средств).

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия:

Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средства для транспортировки пострадавшего в условиях школы, класса. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок во время туристской прогулки. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилки из штормовок, курток). Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие. Земляки.

Ближайшие родственники семьи воспитанников (родословная). Семейные (родословные) традиции и праздники (бабушек и дедушек). География родни. Мой дом. Изучение истории школы («Моя школа» и «Мои учителя»), своего населенного пункта (микрорайона школы). Интересные люди школы, населенного пункта (микрорайона школы). Знаменитые люди и ветераны войн населенного пункта (микрорайона школы). Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф. Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Практические занятия:

Составление совместно с родителями генеалогического дерева своей семьи. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, ДЯДЯХ, тетях и других родственниках. Встреча с интересными людьми и их рассказ о своей туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

6.3. Природное наследие

Теоретические занятия: Изменения в природе. Растения и животные родного края. Фауна и флора населенного пункта, микрорайона, парка, ближайшего леса. Правила отбора природных материалов для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Выявление и поиск необычных (причудливых) форм растений для выполнения творческих работ. Голоса птиц и животных открытых и околоводных пространств, следы их жизнедеятельности. Оказание помощи братьям меньшим (выявление и огораживание муравейников и пр.). Правила поведения и наблюдения за природой во время экскурсии в зимний лес или к реке. Краеведческие задания и их выполнение на зимней экскурсии. Краеведческие должности: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений. Подведение итогов экскурсии.

Практические занятия:

Ведение дневников наблюдений (впечатлений) совместно с родителями и под руководством педагога. Рисование на темы: «Лес просыпается», «Весенняя капель»; аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Изготовление поделок из собранных в зимнем лесу природных материалов. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии в лес или к реке. Экскурсии в лес или на берег реки (водоема). Выполнение краеведческих заданий (составление каталога растений, сбор образцов листы различных пород деревьев, сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц), сбор лекарственных растений на берегу реки).

Экскурсия в историко-этнографический (школьный) музей или на выставку. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях. Формирование умения слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты, помнить, что цель экскурсии - узнать и увидеть что-то новое, интересное. Выполнение полученных заданий (поиск ответов на поставленные вопросы).

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Теоретические занятия: Естественные и искусственные препятствия. Способы пре одоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и заселенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином».

Практические занятия:

Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с их использованием с помощью перил спортивным способом. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий. Техника передвижения: спуски подъемы по пересеченной и заселенной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий: канав, завалов, оврагов и пр. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и с помощью перил. Переправа через условное болото по кочкам. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну 3-4 м. Переправа через овраг с использованием «маятника». Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий.

7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма

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

Практические занятия:

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

7.3 Туристские узлы и их применение

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

Практические занятия:

Вязка узлов по названию и по их назначению. Узлы, применяемые для крепления веревки к опоре. Маркировка веревки для транспортировки. Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса (водоема) и их сравнение. Движение по пересеченной местности. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всей группой или частью ее участников при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

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

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практические занятия:

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

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

Практические занятия:

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс, объединение». Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Рисование на темы: «Мои друзья» «Мой класс». Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития занимающихся. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Констатирующее тестирование и диагностика (проводите весной). Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамик общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

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

3 год обучения

1. Введение

1.1. История отечественного туризма

Теоретические занятия: Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами - старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер - встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся на новый год.

Практическое занятие:

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

1.2. Правила поведения юных туристов

Теоретические занятия: Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юных туристами на экскурсиях и туристских прогулках. Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Достижения и успех каждого - радость для всех.

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

Стремление хорошо выполнять порученные дела. Знакомств с достопримечательностями своего района (города), активно участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры. Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо. Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, любовь к чистоте и порядку. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практические занятия:

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

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Практические занятия:

Поведение юных туристов в парке, лесу, на берегу реки. Взаимопомощь доброжелательность во взаимоотношениях; в туристской группе - залог безопасности. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении на природе с огнем (костром), действия при обнаружении незатушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные в лесу, на поляне, у водоема своего края. Безопасность при разведении костров. Необходимость выполнения требований старших, руководителя туристской (экскурсионной) группы; необходимость соблюдения тишины на привале и

во время движения группы. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне

Теоретические занятия: Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия на местности и оздоровительные тренировки. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при физических упражнениях на местности. Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (автобус, трамвай, троллейбус, метро) и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практические занятия:

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, в туристской прогулке, походе. Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

2.3. Личное и групповое снаряжение и уход за ним

Теоретические занятия: Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгон и регулировка рюкзака для похода. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

Практические занятия:

Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе с очки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Игра-сбор.

Для туристского похода в целях выяснения и корректировки местности готовиться к участию воспитанников в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения и работы с ними.

Костровое (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов) снаряжение. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Сушка и ремонт снаряжения. Обязанности юного фотографа, видеооператора, кострового, шеф-повара, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Упаковка и распределение группового сна между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки, во время туристского мероприятия и по его завершении. Использование группового снаряжения во время туристской прогулки, похода. Игра по составлению командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

2.4. Личная гигиена туриста

Теоретические занятия: Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Соблюдение утреннего и вечернего туалета. Организация простейших наблюдений за состоянием свое самочувствия и здоровья. Ведение дневника самоконтроля и

самочувствия. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Способы закаливания организма. Простейшие приемы самомассажа и его значение для восстановления работоспособности и нормализации самочувствия. Правила и требования гигиены ног в походе. Обязанности санитара и медика туристской группы.

Практические занятия:

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

2.5. Питьевой и солевой режим на туристской прогулке

Практические занятия:

Питьевой и солевой режим на туристской прогулке, его значение для работы организма. Воспитание выносливости и силы воли при занятиях туризмом и спортом, его значение в жизни (чтение отрывков из книг о мореплавателях, разведчиках, партизанах и защитниках Одессы и Бреста). Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Поиск и определение мест водозабора в походе, на экскурсии. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Добыча воды из снега в зимнем походе. Формирование силы воли и выносливости, соблюдении питьевого режима во время туристского однодневного похода (на тренировках).

2.6. Ремонтный набор

Практическое занятие:

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

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

2.7. Организация биваков и охрана природы

Теоретические занятия: Понятия «бивак», «охрана природы». Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Участие кострового в разведении костра в зимнем походе, заготовке растопки. Правила (экологические) заготовки дров костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Пищевые отходы. Правила чистки кострового снаряжения.

Практические занятия:

Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы. Планировка и организация бивака на местности (осенью и зимой). Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Устройство костровища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Природоохранные мероприятия, очистка мусора на близрасположенной территории к биваку и его утилизация.

2.8. Туристские костры

Практические занятия:

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

2.9. Палатки и укрытия

Практические занятия:

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

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Установка и снятие палатки «Двускатная» в зимних условиях (на лыжные палки). Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки (из подручных средств, шалаша, навеса, ветрозащитной стенки).

2.10. Туристская группа в походе

Практические занятия:

Маршрут туристской группы. Туристская группа на зимней туристской прогулке. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Техника передвижения юных туристов в походе. Направляющий, замыкающий туристской группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Преодоление естественных препятствий. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Штурман туристской группы. Разведчики маршрута (пути) движения туристской группы. Хронометрист группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Туристский учебный поход.

2.11. Питание туристской группы

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

Практическое занятие:

Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

3. Основы топографии

3.1. Микрорайон и город (район)

Практические занятия:

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

Составление плана-схемы микрорайона школы и его рисование в условных знаках. Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Экскурсионное ориентирование по плану-схеме района (города) с поиском и прохождением в определенной последовательности (по определенному маршруту) через экскурсионные объекты (памятники, дворцы культуры, сооружения, интересные природные объекты и пр.).

3.2. Топографическая карта

Теоретические занятия: План местности, топографическая карта. Рельеф и его изображение.

Горизонтали. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты по карте (абсолютная высота). Простейшие приемы зарисовки (с элементами съемки) местности в туристском походе.

Практические занятия:

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

3.3. Условные топографические знаки

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

Практические занятия:

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

3.4. Компас, его устройство. Ориентирование по компасу, азимут

Теоретические занятия: Устройство компаса и его работа. История компаса. Виды компасов по их назначению. Азимут. Обязанности штурмана группы. Ориентирование компаса. Азимут (0° , 90° , 270° , 0°). Магнитный азимут. Определение азимута на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом.

Практические занятия:

Ориентирование карты по компасу. Определение азимутов ($0, 90, 180, 270$ О) по карте и компасу, транспортиру. Определение азимутов (0° , 90° , 270° , 0°) на КП,) в парке, лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0° , 90° , 270° , 0°). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

3.5. Ориентирование по компасу и карте

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

Практические занятия:

Формирование умений и навыков работы с картой компасом. Измерение расстояний. Чтение карты. Формирование умений и навыков движения по карте и при помощи компаса на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

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

Практические занятия:

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

4.2. Виды туристского ориентирования

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

Практические занятия:

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

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде

объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 воспитанника.

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

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

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

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

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

4.3. Способы отметки на КП

Практические занятия:

Оборудование КП на дистанциях зимнего туристского ориентирования. Способы отметки на КП на маркированной трассе зимой: карандашные, прокол иголкой. Привязка КП к линейным ориентирам и контурам растительности. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Отметка на маркированной трассе. Карточка участника, необходимость ее сохранности, действия при ее потере. Формирование скоростных качеств отметки на КП.

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

4.4. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия:

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

5. В гостях у доктора Айболита

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Практические занятия:

Оказание первой доврачебной помощи:

- при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

- переломе конечности. Характеристика травм. Виды переломов. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика. Наложение жгута и шины. Транспортировка пострадавшего;

- укусах змей, животных. Правила обработки ран и наложения повязок, действия по оказанию помощи.

5.2. Наложение жгутов, шин, измерение температуры тела.

Практическое занятие:

Правила и способы наложения жгутов и шин. Правила наложения повязок и требования к ним.

Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

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

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

5.3. Медицинская аптечка

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

Практические занятия:

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

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Практические занятия:

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

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

6. Основы краеведения

6.1. Родословие. Земляки

Теоретические занятия: Профессии членов семьи воспитанников. Профессии и сфера профессиональной деятельности бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная). Изучение истории школы, истории своего района (города). Интересные люди города, охраняющие и сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди города, ветераны войн и труда. Краеведческие должности: историккраевед, краевед-летописец, краевед-фотограф.

Практические занятия:

Составление совместно с родителями генеалогического профессионального дерева своей семьи. Рисование на тему «Профессия папы (мамы)». Составление совместно с родителями рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

Встреча с интересными людьми города (района), чьи профессии связаны с охраной и сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры. Выяснение особенностей и специфики деятельности людей тех профессий, которые связаны с изучением и преобразованием родного края.

6.2. Природное наследие

Теоретические занятия: Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Оказание помощи братьям меньшим (изготовление скворечников, кормушек). Правила поведения в природе и наблюдения за ней во время экскурсии к реке. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т.д.

Практические занятия:

Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Рисование на темы: «Зимний лес», «Река»; аппликации и т. П. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок и защита работ их авторами.

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

Экскурсия в музей (на выставку). Экскурсия в школьный (городской, заводской, фабричный, сельскохозяйственного предприятия) музей для знакомства с миром профессий (школы, предприятия, города). Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных

учреждениях, музеях. Обучение умению слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты, помнить цель экскурсии узнать и увидеть новое, интересное. Выполнение полученных заданий (поиск ответов на поставленные вопросы).

Защита выполнения краеведческого задания с демонстрацией рисунков, фотографий занимающихся о заинтересовавших воспитанников профессиях, об отдельных экспонатах, рассказывающих о профессии или характеризующих ее. Оформление газеты-отчета об экскурсии.

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

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

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

Практические занятия:

Техника передвижения: спуски, подъемы по пересеченной и заселенной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,20,3 м). Переправа через условное болото по кочкам.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Теоретические занятия: Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена- туриста) в команде на соревнованиях. Формирование навыков анализа результатов (ошибок) прохождения дистанции.

Практические занятия:

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

7.3. Разные виды туризма.

Теоретические занятия: Туризм в современном мире проявляется в разных явлениях, связях и отношениях, что определяет необходимость его классификации, т. е. группировки по отдельным однородным признакам, зависящих от определенных практических целей.

Наиболее распространенной классификацией туризма является его деление на типы, категории, виды и формы. Тип туризма определяется национальной принадлежностью туристов.

Практические занятия:

Туризм в современном мире проявляется в разных явлениях, связях и отношениях, что определяет необходимость его классификации, т. е. группировки по отдельным однородным признакам, зависящих от определенных практических целей.

Наиболее распространенной классификацией туризма является его деление на типы, категории, виды и формы. Тип туризма определяется национальной принадлежностью туристов.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практические занятия:

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

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

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

Практические занятия:

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, о взаимопомощи «Я и мои друзья туристы». Выяснение психолого-педагогического портрета занимающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Рисование детьми на темы: «Я и мои друзья туристы», «Туристская группа в походе». Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития занимающихся, коррекции и дозирования нагрузок и объемов физических нагрузок.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной). Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим и функциональным развитием организма.

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

4-5 год обучения

1. Введение

1.1. История отечественного туризма

Теоретические занятия: Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования детей) и их деятельность. Подведение итога общепользных дел туристской группы за последний год. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение походов 3-го года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся на новый год.

Практическое занятие:

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

1.2. Правила поведения юных туристов

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

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении. Кодекс чести юного туриста. Юные туристы выполняют девизы: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты. Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Достижения и успех каждого - радость для всех.

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

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

Практические занятия:

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

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Практические занятия:

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

2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне

Теоретические занятия: Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия на местности и оздоровительные тренировки. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения,

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

Практические занятия:

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, в туристской прогулке, походе. Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

2.3. Личное и групповое снаряжение и уход за ним

Теоретические занятия: Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгон и регулировка рюкзака для похода. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

Костровое (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов) снаряжение. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Сушка и ремонт снаряжения. Обязанности юного фотографа, видеооператора, кострового, шеф-повара, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Практические занятия:

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

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки, во время туристского мероприятия и по его завершении. Использование группового снаряжения во время туристской прогулки, похода. Игра по составлению командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

2.4. Личная гигиена туриста

Теоретические занятия: Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Соблюдение утреннего и вечернего туалета.

Организация простейших наблюдений за состоянием своего самочувствия и здоровья. Ведение дневника самоконтроля и самочувствия. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Способы закаливания организма. Простейшие приемы самомассажа и его значение для восстановления работоспособности и нормализации самочувствия. Правила и требования гигиены ног в походе. Обязанности санитаря и медика туристской группы.

Практические занятия:

Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием. Упаковка личного снаряжения. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Работа санитаря в туристской группе.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании; организма.

2.5. Питьевой и солевой режим на туристской прогулке

Практические занятия:

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

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

2.6. Ремонтный набор

Практическое занятие:

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

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

2.7. Организация биваков и охрана природы

Теоретические занятия: Понятия «бивак», «охрана природы». Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Участие кострового в разведении костра в зимнем походе, заготовке растопки. Правила (экологические) заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Пищевые отходы. Правила чистки кострового снаряжения.

Практические занятия:

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

2.8. Туристские костры

Практические занятия:

Основные типы туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный», «нодья», «звездный». их назначение и применение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Выбор места для костра и его устройство. Соблюдение правил пожарной безопасности. Заготовка дров, их разделка и соблюдение безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Заготовка растопки и хвороста для костра. Приготовление пищи на костре. Устройство костра для обогрева в зимних условиях. Заготовка и разделка дров для костра. Организация дежурства при поддержании костра. Соблюдение правил безопасности при работе кострового.

2.9. Палатки и укрытия

Практические занятия:

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Установка и снятие палатки «Двускатная» в зимних условиях (на лыжные палки). Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки (из подручных средств, шалаша, навеса, ветрозащитной стенки).

2.10. Туристская группа в походе

Практические занятия:

Маршрут туристской группы. Туристская группа на зимней туристской прогулке. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Техника передвижения юных туристов в походе. Направляющий, замыкающий туристской группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Преодоление естественных препятствий. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных

разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Штурман туристской группы. Разведчики маршрута (пути) движения туристской группы. Хронометрист группы.

2.11. Питание туристской группы

Практические занятия:

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

3. Основы топографии

3.1. Микрорайон и город (район)

Практические занятия:

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

Составление плана-схемы микрорайона школы и его рисование в условных знаках. Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Экскурсионное ориентирование по плану-схеме района (города) с поиском и прохождением в определенной последовательности (по определенному маршруту) через экскурсионные объекты (памятники, дворцы культуры, сооружения, интересные природные объекты и пр.).

3.2. Топографическая карта

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

Практические занятия:

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

3.3. Условные топографические знаки

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

Практические занятия:

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

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

3.4. Компас, устройство. Ориентирование по компасу, азимут

Теоретические занятия: Обязанности штурмана группы. Ориентирование компаса. Азимут. Магнитный азимут. Определение азимута на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом.

Практические занятия:

Ориентирование карты по компасу. Определение азимутов по карте и компасу, транспортиру.

Определение азимутов на КП установленных в парке, лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам. Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

3.5. Ориентирование по компасу и карте

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

Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний. Чтение карты. Формирование умений и навыков движения по карте и при помощи компаса на местности

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

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

полигонов. Действия в аварийной ситуации. Просмотр видеофильмов. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия:

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

4.2. Виды туристского ориентирования

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

Практические занятия:

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

4.3. Способы отметки на КП

Практические занятия:

Оборудование КП на дистанциях зимнего туристского ориентирования.

Способы отметки на КП на маркированной трассе зимой: карандашные, прокол иголкой. Привязка КП к линейным ориентирам и контурам растительности. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Отметка на маркированной трассе. Карточка участника, необходимость ее сохранности, действия при ее потере. Занятия на местности. Формирование скоростных качеств отметки на КП.

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

4.4. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия:

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

5. В гостях у доктора Айболита

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Теоретические занятия: Оказание первой доврачебной помощи:

- при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Характеристика травм.

Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

Практические занятия:

- переломе конечности. Характеристика травм. Виды переломов. Необходимая помощь.

Способы обработки. Профилактика. Наложение жгута и шины. Транспортировка пострадавшего;

- укусах змей, животных. Правила обработки ран и наложения повязок, действия по оказанию помощи.

5.2. Наложение жгутов и шин, измерение температуры тела

Теоретические занятия: Правила и способы обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин.

Правила наложения повязок и требования к ним. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Практическое занятие:

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

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

5.3. Медицинская аптечка

Практическое занятие:

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

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

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Практическое занятие:

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

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

6. Основы краеведения

6.1. Родословие. Земляки

Теоретические занятия: Профессии членов семьи воспитанников. Профессии и сфера профессиональной деятельности бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная). Изучение истории школы, истории своего района (города). Интересные люди города, охраняющие и сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди города, ветераны войн и труда. Краеведческие должности: историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф.

Практические занятия:

Составление совместно с родителями генеалогического профессионального дерева своей семьи. Рисование на тему «Профессия папы (мамы)». Составление совместно с родителями рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

Встреча с интересными людьми города (района), чьи профессии связаны с охраной и сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры. Выяснение особенностей и специфики деятельности людей тех профессий, которые связаны с изучением и преобразованием родного края.

6.2. Природное наследие

Теоретические занятия: Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Оказание помощи братьям меньшим (изготовление скворечников, кормушек). Правила поведения в природе и наблюдения за ней во время экскурсии к реке. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д.

Практические занятия:

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

Экскурсия в музей (на выставку). Экскурсия в школьный (городской, заводской, фабричный, сельскохозяйственного предприятия) музей для знакомства с миром профессий (школы, предприятия, города). Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях. Обучение умению слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты,

помнить цель экскурсии узнать и увидеть новое, интересное. Выполнение полученных заданий (поиск ответов на поставленные вопросы).

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

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

Практические занятия:

Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами. Переправа через условное болото по кочкам.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Теоретические занятия: Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Заступы. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности участника-спортсмена - туриста в команде на соревнованиях. Спортивное поведение. Спортивная борьба. Транспортировка эстафетного рюкзака по дистанции. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

Практические занятия:

Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил, через ручей (реку) вброд с использованием шеста, переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил.

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

7.3. Туристские узлы и их применение.

Теоретические занятия: Основные туристские узлы, их назначение и свойства. Схватывающие узлы, для связывания веревки одинакового диаметра, для связывания веревки разного диаметра, для крепления веревки на опоре; проводники и др.

Практические занятия:

Вязка узлов по названию и по их назначению. Узлы, применяемые для крепления веревки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки. Вязка узлов по названию и по их назначению. Узлы, применяемые для крепления веревки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки. Организация систем для снятия перил.

Пешеходные прогулки осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Оказание помощи братьям меньшим (изготовление скворечников, кормушек). Правила поведения в природе и наблюдения за ней во время экскурсии к реке. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теоретические занятия: Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной

местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия:

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

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

Теоретические занятия: Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности. Беседа о режиме дня и организации самоконтроля за его соблюдением.

Практическое занятие:

Проведение психолого-педагогической и функционально-физической диагностики и тестирования с целью сопоставления динамики развития занимающихся. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года.

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

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

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
2. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
3. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
4. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И. С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
5. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
6. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
7. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 1975.
8. Красная книга Краснодарского края: редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и животных. – Краснодар : Книжное издательство, 1994.
9. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ - М. 2010.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском походе Издательство: Центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства Образования Российской Федерации, 2004.
11. Биржаков М.Б., Введение в туризм,/ СПб.: Издательский дом "Герда", 2000.
12. Буйленко В.Ф. Туризм, Ростов-на-Дону/ Феникс, 2008.
13. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком./ - Л.: Лениздат, 2008.
14. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2011.
15. Константинов Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования,/ М.: «Просвещение» 2010.
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста,/ М.: Профиздат, 2009.
17. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма,/ Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003.
18. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие./ - М.: Мастерство, 2012.
19. Суханов А.П., Питание и ведение хозяйства в туристском походе/ Красноярск, 2003.
20. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова./ - М.: Советский спорт, 2009.
21. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. Изд. Гидрометеиздат, 2001.
22. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. М. Физкультура и спорт, 2003.
23. Щербина А.В. Дороги, которыми мы идем. Научно-технический журнал «Родина» 2011, № 1-2, стр.50-76.
24. Борисов В. Занимательное краеведение / В. Борисов. – Краснодар: Кубанское книжное издательство, 2005.
25. Борисов В. Реки Кубани / В. Борисов. – Краснодар : Кубанское книжное издательство, 2005.
26. Иванова А.В., Ширинян А.А. Техника ориентирования, 2004

27. Добарина И.А., Жигарев О.Л., Смутнев А.В. Туристские узлы. Новосибирск, 2003.
28. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. – М., 2000.
29. <https://karatu.ru/klimat-krasnodarskogo-kрая/> Климат Краснодарского края.
30. z-trekking.com Снаряжение для похода
31. <http://www.pandia.ru> Туристское снаряжение на занятиях и в походах.
32. http://militera.lib/ru/manuals/sokolov_ia01/index.html Соколов И.А. Топографическая карта и местность.
33. http://openmap.com.ua/topografia/topograficheskie_karty/ Топография.
34. <http://www.grandars.ru/shkola/geografiya/topograficheskaya-karta.html>
Топографическая карта.
35. Чтение топографических карт.
Источник:
<https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=792429> © Библиофонд.
36. http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm Туризм и спортивное ориентирование.
37. <http://www.luganskorient.narod.ru/orient/OsnTexOr.htm> Основы техники спортивного ориентирования.
38. <https://multiurok.ru/files/vidy-uzlov-praktichieskoie-naznachieniie.html>
Виды узлов, практическое назначение.
39. https://www.e-reading.club/bookreader.php/3959/Balabanov_-_Uzly.html
Балабанов И.В.