МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СУДАКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК

РЕСПУБЛИКА КРЫМ

ОДОБРЕНА

Педагогическим советом протокол от 30.08.2021~г. N 9 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД «Оўдакский ЦДЮТ» городского округа Судак Е.Г. Потехина приказ от 01.09.2021 г. № 80

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ТУРИСТИЧЕСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ»

Направленность — туристско-краеведческая Срок реализации программы — 4 года Вид программы — модифицированная Адресат программы — дети 7 — 18лет Составитель — Гаркуша Игорь Юрьевич, педагог дополнительного образования

СУДАК - 2021

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Шелковый путь»
Направленность образовательной деятельности	Туристско-краеведческая
Цель программы	Цель программы занятий в объединении туристской направленности состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.
Авторы	Руководитель – Гаркуша Игорь Юрьевич
Тип программы	Общеразвивающая
Вид программы	Модифицированная
Статус	Принята Педагогическим советом МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак (Педагогическим советомпротокол №4 от 30.08.2021 г. Утверждена директором Приказ от 01.09.2021 г., № 80)
Продолжительность обучения	4 года
Возраст учащихся	7-16 лет
Форма проведения занятий	В очной форме при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
Режим занятий	2 часа по 2 раза в неделю, 1 урок – 45 мин.
Форма организации итоговых Занятий	Индивидуальная (индивидуальные занятия с горным снаряжением требующие времени и внимания педагога и обучающегося)
Количество детей в группах	От 15 до 20 человек в соответствии с возрастом детей
Форма детского объединения	объединение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа туристско-краеведческого объединения «Шелковый путь» разработана на основе Московской программы «Туристы-краеведы» и адаптирована к крымским условиям.

Авторы программы «Туристы-краеведы»: Д.В.Смирнов, к.п.н., судья республиканской категории по туризму, старший научный сотрудник ИОСО РАО;

Ю.С.Константинов, Заслуженный учитель Российской Федерации, д.п.н., директор Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения;

А.Г.Маслов, Заслуженный учитель Российской Федерации, к.п.н., заместитель директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.

Рецензенты программы: Н.Ф.Виноградова, член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор;

А.А.Остапец-Свешников, доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР по туризму.

Дополнительна общеобразовательная общеразвивающая программа (далее — Программа) составлена в соответствии с **нормативными документами**:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Методические рекомендации для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности. Утверждено на заседании коллегии Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым 23 июня 2021 года. Решение № 4/4.Одобрено на заседании Ученого совета ГБОУ ДПО РК КРИППО 24 мая 2021 года. Протокол № 3.
- Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, РФ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача $P\Phi$ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждение санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»,

- Образовательная программа МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

Направленность дополнительной образовательной программы: туристско-краеведческая

Программа направлена на организацию оздоровительнопознавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу непосредственном контакте с действительностью окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка физическим нагрузкам предполагает необходимость строгого дозирования ПО объему, ИХ продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися. Учебновоспитательный процесс требует от учащегося в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

Актуальность исследования данной темы связана с тем, что проблемами детского туризма занимаются в нашей стране не достаточно как на теоретическом, так и на практическом уровне. Данный факт обусловлен тем, что детский туризм никогда не приносил большого дохода предпринимателям, предоставляющим услуги в этой сфере и, кроме того, данный тип деятельности связан с высокой ответственностью перед родителями, детьми и обществом.

Новизна программы состоит в том, что она построена в форме своеобразного «Образовательного маршрута» — путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности:

- физические упражнения;
- подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе;
 - туристские и оздоровительные прогулки. так и познавательно-творческуюдеятельностьобучающихся:
- экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках;
 - просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов;
- изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов.

«Образовательные маршруты» должны проходить через такие образовательные области как: словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др..«Образовательные маршруты» должны способствовать освоению:

- обучающимися основ краеведения;
- приобретению санитарно-гигиенических навыков, организацию туристского быта в полевых условиях;
- ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора);
- формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков;
- обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливания организма;
- развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств);
- овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие — туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие — должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Содержание программ составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-

краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности членов детского объединения.

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

Обучающиеся 3—4-го года расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями микрорайона школы, с зелеными массивами своего района; участвуют в одно-двухдневных мини-походах по родному краю — ближайшим окрестностям своего населенного пункта; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Систематическую оздоровительно-познавательную, туристскокраеведческую деятельность со школьниками необходимо строить на непрерывно сменяющих друг друга, а в некоторых случаях и накрадывающихся друг на друга циклах (макро-, микро- и мезо-), каждый из которых должен включать подготовку к мероприятию, его организацию и проведение и подведение его итогов (оформление выставки творческих работ; творческие отчеты — инсценировки, рассказы и пр.; оформление стенных фотогазет; проведение вечеров, состязаний и КВНов, совместный анализ достижений и промахов на состязаниях и мини-соревнованиях).

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 обучающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях в рамках программы «Каникулы».

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый обучающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующим его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей):

- организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т. д.)
- познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т. д.).

При этом педагогу необходимо формировать у воспитанников

ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

Развивать детский туризм в стране необходимо с целью укрепления здоровья ребенка и изменения его отношения к окружающей действительности.

Отличительные особенности данной программы от уже существующий образовательных программ.

Отличительными особенностями данной программы является то что сюда включены такие элементы спортивного туризма как спелеология и скалолазание.

Обучающие могут на практике столкнуться с разными видами туризма, что в свою очередь положительно отобразиться на их физической и теоретической подготовке.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что за последние десятилетия в России туризм получил значительное развитие превратился в массовое явление. Важно правильное воспитание подростков в этом направлении, ориентированное на безопасное посещение горнолесной зоны.

Адресат программы

Данная программа разработана для детей возраст от 7 до 18 лет. Различного круга интереса. Имеющих разрешение врачебной комиссии на обучение в школе. В зависимости от возрастных психологических особенностей обучающихся, обосновываются принципы формирования групп. Дети младшего возраста формируются в отдельные группы т. к. длительность занятий у них составляет 30 минут.

Группы формируются из детей разного пола, без предварительной подготовки, возможно формирование групп разновозрастных детей, но т. к. занятия проходят в школе в основном группы формируются из детей одного возраста.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения. Количество часов:

- 1 год обучения 72 часа;
- 2 год обучения 144 часа;
- 3 год обучения 144 часа;
- 4 год обучения 144 часа.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный), базовый.

Формы обучения:

Занятия проводятся в очной форме или с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс в объединении «Шолковый путь» проходит в одновозрастных или разновозрастных группах, в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении по интересам. Состав групп постоянный. Занятия могут быть групповые или мелкогрупповые.

Численный состав учебных групп определяется в соответствии с психолого-педагогическими рекомендациями, санитарногигиеническими нормами, содержанием дополнительных общеобразовательных программ, форм обучения, направлений образовательной деятельности, спецификой деятельности и составляет 10-20 человек в группе.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 18 лет, продолжительность обучения -4 года. Количественный состав групп 10-20 человек. Занятия проводятся на основе дифференцированного подхода и с учетом возрастных и психологических особенностей детей и подростков. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (первый год обучения), 2 раза в неделю по 2 часа (для 2 и третьего года обучения).

В процессе обучения используются следующие **методы:**объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, эвристический.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 3 года обучения. Количество часов:

- 1 год обучения 72 часа;
- 2 год обучения 144 часа;
- 3 год обучения 144 часа;
- 4 год обучения 144 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (для первого года обучения), 2 раза в неделю по 2 часа (для 2 и третьего года обучения).

Продолжительность учебного занятия:

(в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы

образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16)

- 30 35 минут для воспитанников до 8 лет;
- 45 минут для остальных обучающихся.

Учебные группы по возрасту:

- младший 7 10 лет
- средний 11 13 лет
- старший 14 16 лет.

Родительские собранияв творческих объединенияхпроводятся не реже 2-х раз в год;

общее родительское собрание -1-2 раза в год.

Методический день в учреждении — среда с 10-00 до 12-00

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

Цели

- **1 года обучения:**ознакомление с основами туризма, вызвать интерес и заинтересованность воспитанников к данному виду занятий.
- **2 года обучения:** Укрепить знания связанные с туристической деятельностью. Ознакомить с техникой безопасности в походах.
- **3 года обучения:** детально ознакомится с основами спортивного туризма.
- 4 года обучения: Иметь более полные знания о краеведении и спортивном туризме, занятий в объединении туристской направленности состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. В конечном итоге мы имеем здоровую, развитую физически, уравновешенную психически личность. И, главное, истинного патриота своего родного края.

При этом предполагается решение следующих основных задач:

- •оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- •формирование координационных функций;
- •развитие творческой и исполнительской активности учащихся в

процессе освоения местного краеведческого материала;

•вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Задачи учебной программы связаны как с познавательной, так и с практической деятельностью учащихся.

1. Образовательные (Обучающие, предметные):

- научить основным правилам безопасности;
- познакомить с правилами оказания первой помощи;
- Ознакомить с окружающей средой, географией и историческими ценностями;

2. Метопредметные (Развивающие):

- развить интерес к туризму;
- развить логическое мышление, внимание, память, фантазию, физическое тело;
- способствовать развитию познавательного интереса к географии родного края.

3. Личностные (Воспитательные):

- заложить основы формирования спортивной культуры воспитанников;
- воспитать любознательность, трудолюбие, терпение, умение довести начатое дело до конца, взаимопомощь при выполнении работы;
- привить основы культуры труда;
- сформировать коллективные отношения через совместную деятельность, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

Воспитательный потенциал программы.

Воспитательная работа в рамках программы направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям; уважение к культуре других стран и народов.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях объединения, учреждения, города, республики: беседах, мастер-классах, выставках, конкурсах, соревнованиях.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к занятиям и уровня личностных достижений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ»

1 год обучения

		Коли	ичество ча	сов		
№№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы организа ции занятий	Фор мы аттес таци и (конт роля)
1. Вве	дение			-		
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	1	1	лекция	анкет ирова ние
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1	лекция	анкет ирова ние
	Итого:	4	2	2		
2. Азб	ука туристско-бытовы		1			
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	лекция	анкет ирова ние
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1	лекция	анкет ирова ние
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1	лекция	анкет ирова ние
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	0	2	лекция	анкет ирова ние
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2	Лекция, практика	анкет ирова ние
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1		анкет ирова ние

		2	1	1	пекния	енали
		2	1	1	лекция	З
	Организация					практ
2.7	биваков и охрана					ическ
	природы					ИХ
						навык
						ОВ
		2	1	1	лекция	енали
						3
	Туристская группа					практ
2.8	на прогулке					ическ
	(экскурсии)					ИХ
						навык
		4.0	0	1.0		OB
	TI	18	8	10		
	Итого:	1				
	3. Азбука тог		1	1		
2 1	Мой дом, моя	2	1	1	лекция	анкет
3.1	школа, школьный					ирова
	двор	2	1	1	Лекция,	ние
3.2	План местности	<i>L</i>	1	1		анкет
3.2	План местности				практика	ирова ние
		2	1	1	Лекция,	анкет
3.3	Условные знаки	_	-	1	практика	ирова
						ние
		6	3	3		
	Итого:					
4. 7	Гуристское и экскурсис	нное орие	нтировани	ie		
		2	1	1	Лекция,	енали
					практика	3
	Ориентирование по					практ
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта					ическ
	сторонам горизонта					ИХ
						навык
						OB

	Ориентирование на	2	1	1	Лекция,	енали
	местности				практика	3
						практ
4.2						ическ
						ИХ
						навык
						ОВ
	Виды туристского	2	1	1	Лекция,	енали
	ориентирования				практика	3
						практ
4.3						ическ
						ИХ
						навык
						OB
	Экскурсионное	2	1	1		енали
	ориентирование				практика	3
						практ
4.4						ическ
						ИХ
						навык
						OB
	Итого:	8	4	4		
5. Л	ичная гигиена и перва	я доврачеб	ная помоц	ЦЬ		
	П	2	1	1	Лекция,	анкет
5.1	Личная гигиена				практика	ирова
	юного туриста				Лекция, практика Лекция, практика Лекция, практика Лекция, практика Лекция, практика	ние
		2	1	1	Лекция,	енали
						3
	Оказание первой					практ
5.2	доврачебной					ическ
	помощи					их
						навык
						OB
		2	1	1	Лекция,	енали
					практика	3
	Обработка ранок,					практ
5.3	ссадин и наложение					ическ
	простейших повязок					ИХ
						навык
						OB

		2	1	1	Лекция,	енали
	11				практика	3
	Индивидуальная и				1	практ
5.4	групповая					ическ
	медицинская					их
	аптечки					навык
						ОВ
		4	2	2	Лекция,	енали
					практика	3
	Способы					практ
5.5	транспортировки					ическ
	пострадавшего					ИХ
						навык
		- 10				OB
	II	12	6	6		
	Итого:					
	6. Основы кра		1	1	П	
C 1	Родословие	2	1	1	Лекция,	анкет
6.1					практика	ирова
	Моя школа	2	1	1	Покина	ние
6.2	пион школа	<u> </u>	1	1	Лекция,	анкет
0.2					практика	ирова ние
	Природа моего края	2	1	1	Лекция,	анкет
6.3	природа мосто крал	<u> </u>	1	•	практика	ирова
0.5					приктики	ние
	I	6	3	3		11110
	Итого:					
	7. Азбука спортивно-оз	доровител	ьного тури	ізма		
	7 1	4	2	2	Лекция,	енали
					практика	3
						практ
7.1	Пешеходный туризм					ическ
						ИХ
						навык
						OB

обучения							
Итог	o 3a	период	72	33	39		
	Итого:						
	обучающи		8	2	6		
8.2	медицинска диагности функциона физическо развития тестирован	ка ального и го и					ическ их навык ов
	Психолого педагогиче врачебно-	еская и	4	_	4	Лекция, практика	ов енали 3 практ
8. 8.1	подготовка оздоровлен организма	ние				практика	3 практ ическ их навык
8.	Общая спо	ртивно-оздо подгото ризическая	_	ная физич	еская 2	Лекция,	енали
	Итого:			_		Лекция, практика	
7.4	Горный ту	ризм	10	5	5	Лекция, практика	енали 3 практ ическ их навык ов
7.2	Полоса пр пешеходно туризма весна)	репятствий ого (осень,	2	1	1	Лекция, практика	енализпрактическихнавыков
r	1			1			

Зачетный летний поход – вне сетки часов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ»

2 год обучения

			Кол-н	30		
		часс)B			
					Формы	Форм
$N_{\underline{0}}$	11				-	Ы
Π/Π	Наименование разделов	все	теор	практ		аттес
			-	-	занятий	тации
						(конт
						роля)
1. BB6	едение	I				,
		2	1	1	лекция	анкет
1.1	Познавательная роль туризма					ирова
						ние
	Правила повеления юнги	ения юных 4 1 3 лекция	лекция	анкет		
1.2 Правила поведения юных туристов Итого: 2. Туристско-бытовые навыки юног Основы безопасности в природной среде					ирова	
	Турнетов	все теор практ ации занятий 2 1 1 лекция 4 1 3 лекция 3 лекция 4 1 3 Лекция		ние		
		6	2	4		
				1		
		2	1	1	лекция	анкет
2.1	природной среде					ирова
		_		_		ние
	Основы безопасности дома, в	2	1	1	лекция	анкет
2.2	школе, в музее					ирова
	TT.	2	1	1		ние
2.2	Личное снаряжение и уход за	2	1	1	лекция	анкет
2.3	ним					ирова
		2		2	Помума	ние
		2	_	2		Анал
					-	ИЗ
2.4	Питьевой режим на туристской				a	практ
2.4	прогулке					ическ
						ИХ
						навык ов
		4	1	3	Пекция	Анал
	Групповое снаряжение и уход	· -	1			ИЗ
2.5	за ним				_	практ
	Ju IIIIII					ическ
				1	<u> </u>	II ICCK

	1					
						ИХ
						навык
			1	1	П	OB
		2	1	1	Лекция,	Анал
					практик	ИЗ
2 -	Индивидуальный и групповой				a	практ
2.6	ремонтный набор					ическ
						ИХ
						навык
					-	OB
		6	2	4	Лекция,	Анал
					практик	ИЗ
	Opposition of Symposium at all and symposium at a s				a	практ
2.7	Организация биваков и охрана					ическ
	природы					ИХ
						навык
						OB
		2	1	1	Лекция,	Анал
					практик	ИЗ
	Туристская группа в походном				a	практ
2.8	строю					ическ
						ИХ
						навык
						OB
		22	8	14		
	Итого:					
	3. Основы топографии	1	,			
	Школьный двор, микрорайон и	6	_	6	Лекция,	анкет
3.1	его ближайшее окружение				практик	ирова
	сто олижаниес окружение				a	ние
		4	1	3	Лекция,	анкет
3.2	План местности				практик	ирова
					a	ние
	Условные топографические	6	1	5	Лекция,	анкет
3.3	1 1				практик	ирова
	знаки				a	ние
		16	2	14		
	Итого:					
	4. Туристское и экскурсионное ориен	тиро	вание			
		2	_	1	Лекция,	Анал
4.1	Компас и его устройство				практик	ИЗ
					a	практ
	1				I	

						шоот
						ическ
						ИХ
						навык
		4	1	3	Лекция,	ов Анал
		4	1	3		
					практик	ИЗ
4.2					a	практ
4.2	Ориентирование по компасу					ическ их
						навык
						ОВ
		4	1	3	Лекция,	Анал
			1	3	практик	ИЗ
					a	практ
4.3	Ориентирование по плану					ическ
						их
						навык
						ОВ
		4	1	3	Лекция,	Анал
					практик	ИЗ
					a	практ
4.4	Ориентирование на местности					ическ
						ИХ
						навык
						ОВ
		4	1	3	Лекция,	Анал
					практик	ИЗ
	Виды туристского				a	практ
4.5	ориентирования					ическ
	op. Tentinpobalitis					их
						навык
						ОВ
		4	_	4	Лекция,	Анал
					практик	ИЗ
1					a	практ
4.6	Экскурсионное ориентирование					ическ
						ИХ
						навык
	Иторо	22	4	18		OB
	Итого: 5. Личная гигиена и первая доврачебы	l				
F 4	у. личная типисна и первая доврачеов	<u> 2</u>	омощи 1	1		
5.1	Личная гигиена туриста		1			
•					•	•

		4	1	3	Лекция,	Анал
					практик	ИЗ
	Оказанна напрай нарранабнай				a	практ
5.2	Оказание первой доврачебной					ическ
	помощи					ИХ
						навык
						OB
		4	_	4	Лекция,	Анал
					практик	ИЗ
	Office forms from account Manager				a	практ
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей					ическ
	и наложение простейших повязок					их
						навык
						ОВ
		4	1	3	Лекция,	Анал
					практик	ИЗ
	Ин ин и и и и и и и и и и и и и и и и и				a	практ
5.4	Индивидуальная и групповая					ическ
	медицинская аптечки					их
						навык
						ОВ
		4	1	3	Лекция,	Анал
					практик	ИЗ
	Способы транспортировки				a	практ
5.5	1 1 1					ическ
	пострадавшего					ИХ
						навык
						OB
		18	4	14		
	Итого:					
	6. Основы краеведения		Г			
		4	1	3	Лекция	анкет
6.1	Родословие					ирова
						ние
		4	1	3	Лекция	анкет
6.2	Земляки					ирова
						ние
		10	2	8	Лекция	анкет
6.3	Азбука краеведения					ирова
						ние
		18	4	14		
	Итого:					

	7. Спортивно-оздоровительный т	гуриз	BM			
	Пешеходный туризм	6	2	4	Лекция,	Анал
					практик	ИЗ
					a	практ
7.1						ическ
						их
						навык
						ОВ
	Полоса препятствий	8	1	7	Лекция,	Анал
	пешеходного туризма (осень, весна)				практик	ИЗ
					a	практ
7.2						ическ
						ИХ
						навык
						OB
	Туристские узлы и их	4	1	3	Лекция,	Анал
	применение				практик	ИЗ
					a	практ
7.3						ическ
						ИХ
						навык
						OB
	Горный туризм	6	2	4	Лекция,	Анал
					практик	ИЗ
					a	практ
7.4						ическ
						ИХ
						навык
						OB
		24	6	18		
	Итого:					
	8. Общая спортивно-оздоровительная	физи	ическа	Я		
	подготовка	1.0		4.0		
		12	1	13	Лекция,	Анал
					практик	ИЗ
0.1	Общая физическая подготовка				a	практ
8.1	и оздоровление организма					ическ
						ИХ
						навык
	П				П	OB
0.2	Психолого-педагогическая и	6	_	6	Лекция,	Анал
8.2	врачебно-медицинская диагностика				практик	ИЗ
	функционального и физического				a	практ

	развития	И	тестирование				ическ
	обучающихся						ИХ
							навык
							OB
				18	1	17	
	И	того:					
]	Итого за пери	од обуче	ения:	144	31	113	

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ» 3 год обучения

No		Ко.	л-во час	ОВ		
п/п	Наименование разделов	всего	теория	практи ка	Формы организа ции занятий	Фор мы аттес гаци и (конт
1.	Введение					
1.1	История отечественного туризма	4	4	-	Лекция, круглый стол, диспут	анке тиро вани е
1.2	Правила поведения юных туристов	4	2	2	Лекция	анке тиро вани е
	Итого:	8	6	2		
2.	Туристско-бытовые навыки ю	ного тур	иста			
2.1	Основы безопасности в природной среде	4	4	-	Лекция	анке тиро вани е
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	4	2	2	Лекция	Ана лиз прак тиче

					T	
						ских
						навы
					Потития	КОВ
					Лекция	Ана
						ЛИЗ
2.3	Личное снаряжение и	4	2	2		прак тиче
2.3	уход за ним	4	2	2		ских
						навы
						КОВ
					Лекция,	Ана
					практика	лиз
	Г				1	прак
2.4	Групповое снаряжение и	2	1	1		тиче
	уход за ним					ских
						навы
						ков
					Лекция	Ана
						ЛИЗ
	Организация биваков и		_	_		прак
2.5	охрана природы	4	2	2		тиче
						ских
						навы
					Потеття	КОВ
					Лекция	Ана
						лиз
2.6	Туристская группа в	2	_	2		прак тиче
2.0	походе	2		2		ских
						навы
						КОВ
					Лекция	Ана
					,	лиз
	Питания туругатача					прак
2.7	Питание туристской	2	_	2		тиче
	группы					ских
						навы
						ков
		22	11	11		
	Итого:		11	11		
3.	Основы топографии					
3.1	Топографическая и	4	2	2	Лекция,	Ана
	спортивная карта				практика	ЛИЗ

3.2 Условные топографические знаки 4 2 2 Лекция, практика гиче ских навы ков Итого: 8 4 4 Декция, практика гиче ских навы ков Итого: 4.2 Ориентирование по компасу и карте Ориентирование на 4 2 2 Дикция, практика гиче ских навы ков Ана лиз прак тиче ских на		T	ı	1	I	T .	1
3.2 Условные топографические знаки 4 2 2 Декция, практика и дизирактиче ских навы ков							прак
3.2 Условные топографические знаки 4 2 2 Лекция, практика инавы ков Итого: 8 4 4 4.2 Ориентирование по 4 2 2 Лекция, практика инавы ков Ориентирование на 4 2 2 Лекция, практика инавы ков 4.3 Ориентирование на 4 2 2 Лекция, практика инавы ков Виды соревнований по 4 2 2 Лекция, практика инавы ков 4.4 Виды соревнований по 4 2 2 Лекция, практика инавы ков Ана лиз практических навы практических навы практических навы ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 – 4 Итого: 20 8 12 Условные на 4 – 4 Итого: 20 8 12 Ана лиз практика инавы ков Ана лиз практических навы ков Ана лиз практических на практ							
3.2 Условные топографические знаки 4 2 2 Декция, практика тических навы ков Итого: 8 4 4 4 4.2 Дориентирование по компасу и карте практика и карта практика и карта							
3.2 Условные топографические знаки							
3.2 Условные топографические знаки							+
3.2 Условные топографические знаки							
3.2 Попографические знаки 4 2 2 Повытика практика навы ков							
Топографические знаки	2.2	Условные	1	2	2	Лекция,	
Навы ков	3.2	топографические знаки	4	2	2	практика	
4.2 Ориентирование по компасу и карте 4 2 2 Декция, практика тиче ских навы ков 4 2 2 Декция, практика на ков 4 2 2 Декция, практика на ков 4 2 2 Декция, практика на ков 4 4 2 2 Декция, практика на ков 4 4 2 2 Декция, практика на ков 4 4 4 4 4 4 4 4 4							
4.2 Ориентирование компасу и карте по компасу и карте 4 2 2 Лекция, практика гических навы ков 4.3 Ориентирование местности на 4 2 2 Лекция, практика гических навы ков 4.4 Виды соревнований по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика гических навы ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 - 4 - 4 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи - 4<							
4.2 Ориентирование компасу и карте по компасу и карте 4 2 2 Лекция, практика тических навы ков 4.3 Ориентирование местности на диз прак тических навы ков Ана лиз прак тических навы ков 4.4 Виды соревнований по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 - 4 - 4 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи - 4 - - 4				1			KOB
4.2 Ориентирование компасу и карте по компасу и карте 4 2 2 Лекция, практика тических навы ков 4.3 Ориентирование местности на местности 4 2 2 Лекция, практика тических навы ков 4.4 Виды соревнований по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика тических навы ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 - 4 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи - 4 - 4 Лекция анке 5.1 Личная гигиена туриста 4 - 4 Лекция анке		Итого:	8	_	4		
4.2 Ориентирование компасу и карте по компасу и карте 4 2 2 Лекция, практика практика лиз прак тиче ских навы ков 4.3 Ориентирование местности 4 2 2 Лекция, практика лиз прак тиче ских навы ков 4.4 Виды соревнований по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика лиз прак тиче ских навы ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 - 4 - 4 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи - 4 Лекция анке 5.1 Личная гигиена туриста 4 - 4 Лекция анке							Ана
4.2 Ориентирование компасу и карте 4 2 2 Лекция, практика ков							лиз
4.2 Ориентирование компасу и карте 4 2 2 Лекция, практика ков						п	прак
4.3 Ориентирование на 4 2 2 Лекция, практика прак тиче ских навы ков 4.4 Виды соревнований по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика прак тиче ских навы ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 — 4 Итого: 20 8 12 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 5.1 Личная гигиена туриста 4 — 4 Лекция анке	4.2		9 4	2	2		_
4.3 Ориентирование на 4 2 2 Лекция, практика тиче ских навы ков Виды соревнований по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика прак тиче ских навы ков 4.4 Виды соревнований по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика прак тиче ских навы ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 — 4 Итого: 20 8 12 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 5.1 Личная гигиена туриста 4 — 4 Лекция анке		компасу и карте				практика	ских
4.3 Ориентирование местности на 4 2 2 Лекция, практика тиче ских навы ков 4.4 Виды соревнований по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика тиче ских навы ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 - 4 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 3 12 5.1 Личная гигиена туриста 4 - 4 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>навы</td>							навы
4.3 Ориентирование местности 4 2 2 Лекция, практика лиз прак тиче ских навы ков 4.4 Виды соревнований по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика прак тиче ских навы ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 - 4 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 12 5.1 Личная гигиена туриста 4 - 4 Лекция							ков
4.3 Ориентирование местности на местности 4 2 2 Лекция, практика киче ских навы ков 4.4 Виды соревнований по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика практика практика 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 - 4 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 12 5.1 Личная гигиена туриста 4 - 4 Лекция анке							Ана
4.3 Ориентирование местности 4 2 2 Лекция, практика тиче ских навы ков 4.4 Виды соревнований по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика тиче ских навы ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 - 4 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 12 5.1 Личная гигиена туриста 4 - 4 Лекция							лиз
4.4 Виды соревнований по ориентированию 4.5 Экскурсионное ориентирование 4.6 У Тиче ских навы ков доврачебной помощи 5.1 Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 4 У Д Тиче ских навы ков доврачебной помощи 4 О Д Тиче ских навы ков доврачебной помощи 4 О Д Тиче ских навы ков доврачебной помощи 5.1 Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 4 О Д Тиче ских навы ков доврачебной помощи анке		Ориентирование н	a .			Лекция.	_
4.4 Виды соревнований по ориентированию 3	4.3		4	2	2		
4.4 Виды соревнований по ориентированию 3						1	
4.4 Виды соревнований по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика тиче ских навы ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 - 4 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 12 12 5.1 Личная гигиена туриста 4 - 4 Лекция							
4.4 Виды соревнований по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика тиче ских навы ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 - 4 10 20 8 12 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 <td< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>							
4.4 Виды соревнований по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика кических навы ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 - 4 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 12 12 5.1 Личная гигиена туриста 4 - 4 Лекция							
4.4 Виды соревновании по ориентированию 4 2 2 Лекция, практика практика тиче ских навы ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 - 4 Итого: 20 8 12 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 1 4 - 4 - 4 - 4 - 4 - 4 - 1 1 3 1 3 1 1 1 3 1 3 1 4 - 4 1 3 1 3 1 4 - 4 1 3 1 3 1 4 1 4 1 3 1 3 1 4 1 4 1 3 1 4 1 4 1 4 1 3 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1							
ориентированию практика ских навы ков 4.5 Экскурсионное ориентирование 4 — 4 Итого: 20 8 12 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 5.1 Личная гигиена туриста 4 — 4 Лекция анке	1 1	Виды соревнований п	0 4	2	2	Лекция,	_
4.5 Экскурсионное ориентирование 20 8 12 Итого: 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 5.1 Личная гигиена туриста 4 - 4 Лекция	4.4	ориентированию	4	2	2	практика	
4.5 Экскурсионное ориентирование 4 - 4 Итого: 20 8 12 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 4 - 4 Лекция							
4.5 Экскурсионное ориентирование 4 - 4 Итого: 20 8 12 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи - 4 - 4 Лекция							
4.5 ориентирование 4 - 4 Итого: 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 5.1 Личная гигиена туриста 4 - 4 Лекция	4.7	Экскурсионное	4		4		
Итого: 20 12 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи — 4 5.1 Личная гигиена туриста 4 - 4 Лекция	4.5	I	4	_	4		
5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 5.1 Личная гигиена туриста 4 - 4 Лекция			20	8	12		
помощи 1 1 1 1 1 1 1 2 3 1 1 2 3 1 3 3 1 3 1 3 3 1 3 </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>							
5.1 Личная гигиена туриста 4 - 4 Лекция анке			ие перв	ой довра	ачебной		
3.1 Личная гигиена туриста 4 4 Лекция Тиро			1	_	1	Потетте	анке
	3.1	личная гигиена туриста 	4		4	лекция	тиро

						вани
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	-	4	Лекция, практика	е Ана лиз прак тиче ских навы ков
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	4	_	4	Лекция, практика	Ана лиз прак тиче ских навы ков
5.4	Измерение температуры тела, пульса	4	-	4	Лекция, практика	Ана лиз прак тиче ских навы ков
5.5	Медицинская аптечка	4	_	4	Лекция, практика	Ана лиз прак тиче ских навы ков
5.6	Способы транспортировки пострадавшего	4		4	Лекция, практика	Ана лиз прак тиче ских навы ков
	Итого:	24	-	24		
6.	Основы краеведения				Лекция	
6.1	Родословие	4	_	4	Лекция	анке тиро вани

						e
6.2	Земляки	4	-	4	Лекция, практика	анке тиро вани е
6.3	Культурное и природное наследие	8	2	6	Лекция, практика	анке тиро вани е
	Итого:	16	2	14		
7	Спортивно-оздоровительный т	гуризм				
7.1	Пешеходный туризм	8	2	6	Лекция, практика	Ана лиз прак тиче ских навы ков
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	8	2	6	Лекция, практика	Ана лиз прак тиче ских навы ков
7.3	Пешеходные прогулки	8	1	7	Лекция, практика	Ана лизп ракт ичес ких навы ков
7.4	Горный туризм	10	4	6	Лекция, практика	Ана лизп ракт ичес ких навы ков
	Итого:	34	9	25		

8.	Общая спортивно-оздоро	ическая				
подгот	овка					
						Ана
						ЛИЗ
	Общая физическая				Лекция,	прак
8.1	подготовка и оздоровление	8	2	6		тиче
	организма				практика	ских
						навы
						ков
	Понуодоро					Ана
	Психолого- педагогическая и врачебно-					
					Лекция	прак
8.2	медицинская диагностика	4	_	4		тиче
	функционального и физического развития и					ских
	физического развития и тестирование обучающихся					навы
	тестирование обучающихся					ков
		12	2	10		
	Итого:	12		10		
И	гого за период обучения:	144	42	102		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ» 4 год обучения

		Кол-во часов				
№ п/п	Наименование разделов	всего	теория	практ.	Формы организа ции занятий	Формы аттестац ии (контро ля)
]	1. Введение					,
	История	4	4	0	Лекция,	анкетир
1.1	отечественного спорта и				круглый	ование
	туризма				стол	
		2	1	1	Лекция,	анкетир
1.2	Правила поведения				круглый	ование
1.2	юных туристов				стол,	
					практика	
		6	5	1		
	Итого:					
	2. Туристско-бытовые нав	ыки юног	о турист	ca		

		4	1	3	Лекция,	Анализ
2.1	Основы				круглый	практич
2.1	безопасности				стол,	еских
					практика	навыков
		4	1	3	Лекция,	Анализ
2.2	Личное снаряжение				круглый	практич
2.2	и уход за ним				стол,	еских
					практика	навыков
		4	1	3	Лекция,	Анализ
2.4	Групповое				круглый	практич
2.4	снаряжение и уход за ним				стол,	еских
					практика	навыков
		4	1	3	Лекция,	Анализ
2.5	Организация биваков				круглый	практич
2.5	и охрана природы				стол,	еских
					практика	навыков
		4	_	4	Лекция,	Анализ
2.6	T.				круглый	практич
2.6	Туристские костры				стол,	еских
					практика	навыков
		6	_	6	практика	Анализ
2 =					1	практич
2.7	Палатки и укрытия					еских
						навыков
		6	2	4	Лекция,	Анализ
2.0	Туристская группа в				круглый	практич
2.8	походном строю				стол,	еских
	The state of the s				практика	навыков
		4	1	3	Лекция,	Анализ
2 0	Питание туристской				круглый	практич
2.9	группы				стол,	еских
					практика	навыков
	Итого:	36	7	29	F	
	3. Основы топо		,			
	Топографическая	4	1	3		
3.1	карта	•				
		4	1	3	Лекция,	Анализ
	Условные	•	_		круглый	практич
3.2	топографические знаки				стол,	еских
	Tonor pupir reckine shukir				практика	навыков
	I	8	2	6	Приктики	IMDDIKOD
	Итого:	U				
	111010.		<u> </u>	1	1]

	4. Туристское и экскурсион	ное ориен	тирован	ие		
		6	1	5	Лекция,	Анализ
1 1	Ориентирование по				круглый	практич
4.1	компасу, движение по				стол,	еских
	азимуту				практика	навыков
		8	1	6	Лекция,	Анализ
4.0	Ориентирование по				круглый	практич
4.2	компасу и карте				стол,	еских
					практика	навыков
		8	2	6	Лекция,	Анализ
1.2	Ориентирование на				круглый	практич
4.3	местности				стол,	еских
					практика	навыков
		20	1	20	Лекция,	Анализ
4.4	Спортивное				круглый	практич
4.4	ориентирование				стол,	еских
					практика	навыков
		4	_	4	Лекция,	Анализ
4.5	Экскурсионное				круглый	практич
4.5	ориентирование				стол,	еских
					практика	навыков
		46	5	41		
	Итого:					
	5. Первая доврачеб	ная помоі	ЩЬ			
		2	1	2	Лекция,	Анализ
5.1	Личная гигиена				круглый	практич
5.1	туриста				стол,	еских
					практика	навыков
		4	_	4	Практика	Анализ
5.2	Оказание первой					практич
3.2	доврачебной помощи					еских
						навыков
	Измерение	2	-	2	Практика	Анализ
5.3	температуры тела,					практич
	пульса, артериального					еских
	давления					навыков
		2	_	1	Практика	Анализ
5.4	Медицинская					практич
3.4	аптечка					еских
						навыков
5.5	Способы	4	1	2	Лекция,	Анализ
	транспортировки				круглый	практич

	пострадавшего				стол,	еских
					практика	навыков
	Итого:	14	2	12		
	6. Основы краен	ведения				
6.1	Родословие	2	_	2	Практика	анкетир ование
6.2	Земляки	2	1	2	Лекция, круглый стол,	анкетир
		8	1	8	практика Пекция,	анкетир
6.3	Природное наследие	o	1		круглый стол, практика	ование
	Итого:	12	2	10	1	
	7. Спортивно-оздоровит	гельный	туризм	1		
7.1	Пешеходный туризм	20	3	17	Лекция, круглый стол, практика	Анализ практич еских навыков
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	10	2	8	Лекция, круглый стол, практика	Анализ практич еских
7.3	Пешеходные прогулки	16	-	16	Практика	Анализ практич еских навыков
7.4	Горный туризм	22	2	20	Лекция, круглый стол, практика	Анализ практич еских навыков
	Итого:	68	7	61		
	8. Общая спортивно-оздоров подготовн		физичес	ская		
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	1	19	Лекция, круглый стол, практика	Анализ практич еских навыков

	Психолого-	6	_	6	Практика	Анализ
	педагогическая	И				практич
	врачебно-медицинская					еских
8.2	диагностика					навыков
0.2	функционального	И				
	физического развития	И				
	тестирование					
	обучающихся					
		26	1	25		
	Итого:					
	Итого за пери	од 216	27	189		
обуч	ения:					

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год

1. Введение. 4 часа. Теория 2 часа, практика 2 часа.

1.1. Оздоровительная роль туризма.

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

Практические занятия.

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

1.2. Правила поведения юных туристов

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебнотренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

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

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

Практические занятия

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. 18 часов. Теория 8 часов, практика 10 часов.

2.1. Основы безопасности в природной среде

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

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

2.2. Основы безопасности дома и в школе

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

Практические занятия

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

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

Практические занятия

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

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

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

Практические занятия

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

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

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

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

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

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

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

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

Практическое занятие

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

2.7. Организация биваков и охрана природы

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

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке).

Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия

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

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

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

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

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

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

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

3. Азбука топографии. 6 часов. Теория 3 часа, практика 3 часа.

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

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

Практические занятия

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

3.2. План местности

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

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия

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

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном

дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

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

3.3. Условные знаки

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

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

Практические занятия

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

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

4. Туристское и экскурсионное ориентирование. 8 часов. Практика 4 часа, теория 4 часа.

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

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

Практические занятия

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

4.2. Ориентирование на местности

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

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

Практические занятия

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожнотропиночной сети.

4.3. Виды туристского ориентирования

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

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

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

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

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

Практические занятия

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

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

4.4. Экскурсионное ориентирование

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

Практические занятия.

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

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь. 12 часов.

Теория 6 часов, практика 6 часов.

5.1. Личная гигиена юного туриста

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

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы.

Обсуждение правилах личной гигиены с организацией чаепития.

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

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

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

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

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

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

Практические занятия

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

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

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

Практические занятия

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

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

6. Основы краеведения. 6 часов.

Теория 3 часа, практика 3 часа.

6.1. Родословие

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия

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

6.2. Моя школа

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

Практические занятия

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

6.3. Природа родного края

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

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

Практические занятия

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

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма. 10 часов. Теория 5 часов, практика 5 часов.

7.1. Пешеходный туризм

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

Практические занятия

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

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

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

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

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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

7.3. Горный туризм

Правильный подбор обуви и снаряжения для занятий на местности. Техника безопасности при ходьбе в горах. Правила движения в строю в горах. Одежда для горной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия

Ходьба в горах с грузом и без груза. Эстафеты на подъеме.

Горные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды

(растительный и животный мир; живая и неживая природа).

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

Теория 2 часа, практика 6 часов.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

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

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

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

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

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

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

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4–5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты.

Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год

1. Введение. 6 часов. Теория 2 часа, практика 4 часа.

1.1. Познавательная роль туризма

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

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

Практические занятия

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

1.2. Правила поведения юных туристов

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

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и

экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

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

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

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

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

Практические занятия

Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания обучающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участии в туристских состязаниях и соревнованиях.

Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста. 22 часа. Практика 8 часов, теория 4 часа.

2.1. Основы безопасности в природной среде

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

правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

Практические занятия

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее

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

Практические занятия

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр.Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь — и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзачка для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

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

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка

продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

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. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

Практические занятия

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

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, выполнения туристской правила хранения видеокамера группе, ИХ походе, на экскурсии. Юный фотограф использования (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практические занятия

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

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

Практические занятия

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

2.7. Организация бивака и охрана природы

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

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

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

Практические занятия

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

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

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

2.8. Туристская группа в походном строю

Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки:

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

Практические занятия

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

3. Основы топографии. 16 часов. Теория 2 часа, практика 14 часов.

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

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

Практические занятия

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

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

3.2. План местности

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. 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 макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

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

3.3. Условные топографические знаки

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

Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

Практические занятия

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.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование. 22 часа. Теория 4 часа, практика 18 часов.

4.1. Компас и его устройство

Знакомство с компасом — прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, 3, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

Практические занятия

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

4.2. Ориентирование по компасу

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, 3, Ю и В при помощи компаса.

Практические занятия

Определение направлений C, 3, Ю, В на КП, установленных в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

4.3. Ориентирование по плану

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

Практические занятия

Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожнотропиночной сети. Ориентирование по солнцу, объектам растительного

и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы.

4.4. Ориентирование на местности

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

Практические занятия

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

4.5. Виды туристского ориентирования

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

Практические занятия

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

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилок, тропинок), расстояний и направлений (С, 3, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5–6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в микрорайоне школы или в парке.

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

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

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

4.6. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

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

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь. 18 часов. Теория 4 часов, 14 часов.

5.1. Личная гигиена туриста

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

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

Практические занятия

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе.

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика.

Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

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

Практические занятия

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

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

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь»

(назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

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

6. Основы краеведения. 18 часов. Теория 14 часов, практика 4.

6.1. Родословие

Ближайшие родственники семьи воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

Практические занятия

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

6.2. Земляки

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

Практические занятия

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

6.3. Азбука краеведения

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

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

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в

лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

Практические занятия

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

7. Спортивно-оздоровительный туризм. 24 часа. Теория 6 часов, практика 18.

7.1. Пешеходный туризм

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия

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

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной

местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

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

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

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

Практические занятия

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

7.3. Туристские узлы и их применение.

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

Практические занятия

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

7.4 Горный туризм

Правильный подбор обуви и снаряжения для занятий на

местности. Техника безопасности при ходьбе в горах. Правила движения в строю в горах. Одежда для горной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия

Ходьба в горах с грузом и без груза. Эстафеты на подъеме.

Горные прогулки. Организация бивака зимой.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

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

Теория 1 час, практика 17.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

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

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

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

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)». Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль

учащихся.

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

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

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений обучающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

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

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5-6 км с использованием легенды И карты местности или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на 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.

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 год

1. Введение. 8 часов. Теория 6 часа, практика 2 часа.

1.1. История отечественного туризма

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристамистаршеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Практические занятия

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок,

экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся.

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

1.2. Правила поведения юных туристов

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. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практические занятия

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

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста. 22 часа. Теория 11 часов, практика 11 часов.

2.1. Основы безопасности в природной среде

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе — одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении 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 своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне

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

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

Практические занятия

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, в туристской прогулке, походе.

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в

соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

Практические занятия

Укладка рюкзачка для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

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

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Практические занятия

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

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

совершения похода.

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

Игра-состязание «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.).

2.5. Организация биваков и охрана природы

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

Практические занятия

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

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

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

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

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

2.6. Туристская группа в походе

Практические занятия

Туристский учебный поход. Маршрут туристской Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного Работа направляющего похода. замыкающего, хронометриста разведчиков И штурмана, группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

2.7. Питание туристской группы

Практические занятия

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

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

3. Основы топографии. 8 часов. Теория 4 часа, практика 4 часа.

3.1. Топографическая и спортивная карта

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

Практические занятия

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

3.2. Условные топографические знаки

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

Практические занятия

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

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

4. Туристское и экскурсионное ориентирование. 20 часов. Теория 8 часов, практика 12 часов.

4.1. Ориентирование по компасу, азимут

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

Практические занятия

Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

4.2. Ориентирование по компасу и карте

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

Практические занятия

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

4.3. Ориентирование на местности

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

Практические занятия

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

4.2. Виды соревнований по ориентированию

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и

обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практические занятия

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

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

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

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

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

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

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие

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

4.3. 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 старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц.

5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи. 24 часа

Практика 24 часа.

5.1. Личная гигиена туриста

Практические занятия

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

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

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего.

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

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

Практические занятия

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

5.4. Измерение температуры тела, пульса

Практические занятия

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

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

5.5. Медицинская аптечка

Практические занятия

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

5.6. Способы транспортировки пострадавшего

Практические занятия

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

6. Основы краеведения. 16 часов. Теория 2 часа, практика 14 часов.

6.1. Родословие

Практические занятия

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

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

6.2. Земляки

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

Практические занятия

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек.

Знакомство с народными промыслами.

6.3. Культурное и природное наследие

Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии.

Практические занятия

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

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

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

7. Спортивно-оздоровительный туризм. 34 часа.

Теория 9 часов, практика 25 часов.

7.1. Пешеходный туризм

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

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

Практические занятия

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

Просмотр сюжетов видеофильмов.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

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

Практические занятия

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

Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

7.3. Пешеходные прогулки

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

Практические занятия

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

отходов).

7.4. Горный туризм

Правильный подбор обуви и снаряжения для занятий на местности. Техника безопасности при ходьбе в горах. Правила движения в строю в горах. Одежда для горной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия

Ходьба в горах с грузом и без груза. Эстафеты на подъеме.

Горные прогулки. Экскурсионные рассказы воспитанниками.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. 12 часов.

Теория 2 часа, практика 10 часов.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

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

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «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 обучающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, рисование на темы: «Я и мои друзья – туристы», «Туристская группа в походе».

Выяснение психолого-педагогического портрета обучающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров.

Проведение психолого-педагогических и функциональнофизических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития обучающихся, коррекции и дозирования нагрузок и объемов физических нагрузок.

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

уровня развития воспитанников. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений обучающимися (совместно с родителями) за физическим и функциональным развитием организма.

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

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4 год

1. Введение. 6 часов. Теория 5 часов, практика 1 час.

1.1. История отечественного спорта и туризма

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

Подведение итогов 3-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием обучающихся в объединении.

Практические занятия

Знакомство со взрослыми спортсменами-туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью. Знакомство воспитанников с материалами (видеосюжетами, фотографиями,

картами, схемами и др.) предполагаемого района проведения летнего зачетного похода. Составление плана подготовки к зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

1.2. Правила поведения юных туристов

Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении микрорайона школы и дома, своего города и посильное участие в ее улучшении.

Проявление инициативы и самостоятельности, ответственности за порученное дело.

Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь товарищам. Любовь к своему туристскому коллективу (группе).

Практические занятия

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

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

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста. 36 часов. Теория 7 часов, практика 29 часов.

2.1. Основы безопасности

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практические занятия

Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц, метро.

Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодно-климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

Практические занятия

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

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

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

состава туристской группы.

Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

Практические занятия

Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы по снаряжению в период подготовки и проведения похода и по его окончании. перечня необходимого группового снаряжения для Составление туристского однодневного похода: зимнего летнего однодвухдневного. Использование группового снаряжения время туристского похода.

Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний).

Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

2.4. Организация биваков и охрана природы

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

Практические занятия

Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

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

2.5. Туристские костры

Практические занятия

Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях

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

2.6. Палатки и укрытия

Практические занятия

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4—6 человек (на время).

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне в зимнем походе. Установка палатки «Зима», тента для палатки в зимних и летних условиях. Снятие палатки и тентов, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

Установка и снятие палаток различного типа в зимних (на лыжные палки) и летних условиях звеньями по 4–6 человек. Изготовления укрытия на зимней прогулке (игра «Строительство снежной крепости»).

2.7. Туристская группа в походном строю

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

Практические занятия

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

2.8. Питание туристской группы

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

Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практические занятия

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

3. Основы топографии. 8 часов. Теория 2 часа, практика 6 часов.

3.1. Топографическая карта

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

Практические занятия

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

3.2. Условные топографические знаки

Условные знаки топографических карт: масштабные и внемасштабные. Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия

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

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

- 4. Туристское и экскурсионное ориентирование. 46 часов. Теория 5 часов, практика 41
- 4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту Компас в туристском походе. Правила работы с компасом.

Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

Практические занятия

Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

4.2. Ориентирование по компасу и карте

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

Практические занятия

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

4.3. Ориентирование на местности

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

Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

Практические занятия

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Просмотр видеофильмов.

Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и

рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

4.4. Спортивное ориентирование

Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.

Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4.5. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

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

5. Первая доврачебная помощь. 14 часов. Теория 2 часа, практика 12.

5.1. Личная гигиена туриста

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.

Обязанности санитара туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа.

Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

Практические занятия

Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Измерение пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и через 5–10 минут после их завершения. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса (приема пищи),

приготовлении пищи. Работа санитара во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Практические занятия

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

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

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии;

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

5.2. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления Практические занятия

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

5.3. Медицинская аптечка

Практические занятия

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

заварки чаев.

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

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

Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

6. Основы краеведения. 12 часов.

Теория2 часа, практика12.

6.1. Родословие

Практические занятия

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

6.2. Земляки

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

Практические занятия

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

6.3. Природное наследие

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

Практические занятия

Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой.

Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. Изготовление и развешивание кормушек, скворечников (совместно с родителями, старшеклассниками).

Экскурсии в зимний и весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка птиц.

7. Спортивно-оздоровительный туризм. 68 часов. Теория 7 часов, практика 61 час.

7.1. Пешеходный туризм

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления препятствий естественных (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, «серпантином», прохождение лесных траверс склонов чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

Практические занятия

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

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия

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

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск ПО склону 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 снятием перил, через ручей (реку) вброд И 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. Пешеходные прогулки

Практические занятия

Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление обучающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов.

Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

7.4. Горный туризм

- 8. Правильный подбор обуви и снаряжения для занятий на местности. Техника безопасности при ходьбе в горах. Правила движения в строю в горах. Одежда для горной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).
- 9. Практические занятия
- 10. Ходьба в горах с грузом и без груза. Эстафеты на подъеме.
- 11. Горные прогулки. Ориентирование на крымских плато в условиях

заснеженности.

- 12. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).
 - 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. 26 часов.

Теория 1 час, практика 25 часов.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практические занятия

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

Спортивные (в том числе народные) игры.

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

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Составление психолого-педагогического портрета обучающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

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

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года. Беседа о режиме дня и организации самоконтроля за его соблюдением.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Проверка ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня и дневника наблюдений физического развития организма.

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов

с целью выявления динамики общего физического и функционального развития воспитанников.

Зачетный летний поход (вне сетки часов).

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

Планируемые, программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность продолжительность нагрузок, выявить результативность, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, организатор внеклассной внешкольной работы) И личностно ориентированных «образовательных маршрутов» ДЛЯ каждого воспитанника.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы.

Участия в конкурсах, олимпиадах, походы с привлечением родителей.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК Режим образовательного процесса

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Количество учебных часов

- 1 год обучения 72 часа;
- 2 год обучения 144 часа;
- 3 год обучения 144 часа;
- 4 год обучения 144 часа.

Продолжительность каникул ЦДЮТ продолжает работу в каникулярное время.

Учебные занятия проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме или с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

ЦДЮТ решает проблему развития мотивации личности к познанию творчеству через реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ДЛЯ используя следующие формы организации учебного процесса: учебные занятия, конференции, экскурсии, открытые учебные занятия, туристические походы, учебные игры, консультации, выставки, конкурсы, массовые мероприятия, акции и т.д.

ЦДЮТ организует работу со школьниками в каникулярное время. Формы и время проведения занятий воспитанников в учебных группах в каникулярное время может проводятся по отдельному плану и расписанию, которые утверждаются приказом директора Учреждения. Во время летних каникул учебный процесс продолжается также по отдельному плану в форме развлекательно-игровых программ, мероприятий различной направленности, экскурсий, походов, экспедиций и т.д.

<u>Кадровое обеспечение.</u> Для реализации Программы могут быть задействованы: педагог дополнительного образования, профильный специалист по туризму.

Оценочные материалы

Практические занятие 1. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Практические занятие 2. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Практические занятие 3. Составление раскладки в 1-3 дневный поход.

Практические занятие 4. Топографический диктант

Практические занятие 5. Установка и разборка 1-2 местной палатки.

Практические занятие 7. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятие 8. Организация параллельной переправы, страховка.

Практические занятие 9. Полиспаст. Организация полиспаста.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные принципы обучения, предусмотренные Программой

Природосообразность - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Наглядность — объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности. **Системность** — проведение занятий в определенной последовательности и системе.

Гуманизация воспитательного процесса — построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В Программе используются *межпредметные* связи с другими образовательными областями такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

<u>Педагогические технологии.</u> Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей — на все то, что способствует самовыражению ребенка.

<u>Для организации учебной деятельности учащихся используются</u> <u>следующие методы:</u> фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации Программы «Школа туризма» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- *дидактический рассказ* представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;
- onucaние это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- объяснение последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;
- *беседа* вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;
- *разбор* форма беседы, проводимая преподавателем с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;
- *лекция* представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;
- *инструктирование* точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;
- распоряжения, команды, указания основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях. Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:
- метод непосредственной наглядности предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;
- *метод опосредованной наглядности* создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля. **Входной контроль** проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебнотренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель — выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№			Кол-
π/	Наименование	кол-	
П		вос	диниц
1.	Попотин турнетские		Комп
1.	Палатки туристские	л.	
2.	Веревка основная (50 м)		2 шт.
3.	Веревка основная (40 м)		1 шт.
4.	Веревка вспомогательная (60 м)		2 шт.
5.	Репшнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8 мм)	л.	Комп
6.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	л.	Комп
7	Система страховочная		Комп
7.	1	л.	
	Карабин туристский		Комп
8.		л.	
9.	Альпеншток		Комп
		л.	
10	V and a survey and a survey of		Комп
10.	Компас жидкостный для ориентирования	л.	
11.	Курвиметр		2 шт.
12.	Планшеты для ориентирования		Комп
12.	Планшеты для ориентирования	л.	
13.	Призмы для ориентирования на местности		Комп
		Л.	
14.	Компостеры для отметки прохождения КП		Комп
	•	Л.	
15.	Секундомер электронный		2 шт.
16.	Аптечка медицинская в упаковке		Комп
	•	Л.	
17.	Тонометр		2 шт.
18.			1 шт.
19.	Топор в чехле		2 шт.
20.	Таганок костровой		2 шт.
21.	Тросик костровой	1	1 шт.
22.	Рукавицы костровые (брезентовые)	л.	Комп
23.	Тент хозяйственный		1 шт.
24.	Клеенка кухонная		2 шт.
25	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка,		Комп
23.	консервный нож и т. п.)	л.	

26.	Каны (котлы) туристские	2 кс	МПЛ.
27.	Ремонтный набор в упаковке		Комп
		л.	
28.	Лопата саперная в чехле		1 шт.
29.	Рулетка 15-20 м		1 шт.
30.	Лента мерная		1
31.	Термометр наружный		2 шт.
32.	Термометр водный		2 шт.
33.	Планшет для глазомерной съемки местности		4 шт.
34.	Дальномер простейший		4 шт.
35.	Карандаши цветные, чертежные		Комп
		Л.	
36.	Транспортир		Комп
		Л.	
37.	Карты топографические учебные		Комп
		л.	
38.	Условные знаки спортивных карт		Комп
		л.	
39.	Условные знаки топографических карт		Комп
		л.	
40.	Учебные плакаты «Туристские узлы»		Комп
		л.	
41.	Маршрутные документы (маршрутные листы)		Комп
	маршрутные документы (маршрутные листы)		
42.	Карты спортивные, планы местности, планы		Комп
	микрорайона школы, карты своей местности	л.	

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

- 1. Рюкзачок для туристских прогулок (для 4-го года занятий рюкзак A-60 π).
 - 2. Спальный мешок.
 - 3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
 - 4. Обувь спортивная.
 - 5. Сапоги резиновые.
 - 6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
 - 7. Головной убор.
 - 8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
 - 9. Спортивный тренировочный костюм.
 - 10. Свитер шерстяной.
 - 11. Брюки ветрозащитные.
- 12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).

- 13. Блокнот и ручка.
- 14. Средство от кровососущих насекомых.
- 15. Коврик туристский.
- 16. Перчатки рабочие.
- 17. Носки шерстяные. Сидушка походная.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагога

1.Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности. Учебное пособие. - М.: Нолидж, 1996.

http://tourlib.net/books_tourism/gulyaev.htm

- 2. Косторуб А.А. Медицинский справочник туриста-москвапрфиздат 1986
 - 3. Абухов А.Х. Туризм на новом этапе. Москва профиздат 1983.
 - 4. Карина Жураева. 3 дня и ты в туризме.

http://tourlib.net/books_tourism/zhuraeva.htm

5. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях, спортивных турах.

http://tyr-zo.narod.ru/liter/alek_ot.pdf

6. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма.

http://tyr-zo.narod.ru/met/vasil/vasilev.html

9. Богащенко Ю.А., Бормотов И.В. Навесная переправа.

http://tyr-zo.narod.ru/met/nav_per/nav_per.pdf

- 10. Бардин K.B. Азбука туризма.http://tyr-zo.narod.ru/met/bard_az.pdf
- 11. Щербина А.В. Какими мы видим детей. http://tyr-zo.narod.ru/met/sherb2.pdf
- 12. Щербина А.В. Дороги, которыми мы идем. Научнометодический журнал "Родина" 2011

 $http://tyr\hbox{-}zo.narod.ru/met/sherb1.pdf$

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.

- 1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. –М., ЦДЮТиК, 2002.
- 2.Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель И.В.Балабанов, 2003
- 3. Бардин К. Азбука туризма. М.: Просвещение, 1981.
- 4.Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. –Ярославль, 1996.
- 5.Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. Смоленск, 1998.

- 6.Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. –М., 1998.
- 7. Дихтярев В.Я. Вся жизнь-поход. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- 8. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. –М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 9.Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. —2-е изд., испр., доп. и перераб. —М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
- 10. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. М.: Издат-Школа, 1997.
- 11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- 12.Константинов Ю.С., Куликов В.М.Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТК МОРФ, 2002.
- 13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М: ЦДЮТур МО РФ,1997 14. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., 1997.
- 15. Крайман М.И. У туристского костра:Сб. песен. –М., 1997.
- 16. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. М.: Просвещение, 1977.
- 17. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. –М.: Просвещение, 1976.
- 18. Куликов В.М. Походная туристская игротека. -Сб. 2. -М., 1994.
- 19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: Владос, 1999.
- 20. Куликов В.М., Константинов Ю.С.Топография и ориентирование в туристском путешествии. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
- 21. Лето, дети и туризм. Методическое пособие. М.: 1997.
- 22. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- 23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., ДроговИ.А.Полевые туристские лагеря. –М.: ВЛАДОС, 2000.
- 24. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».—М.: ВЛАДОС, 2000.
- 25. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
- 26. Новиков А.Л.. Учебно-познавтельные игры с элементами топографии (Учебное пособие). –М: ЦДЮТиК, 2002, 72 с., илл. 27.О.Н.Мухина, Д.В. Налетов, А.М. Прохоров. Как провести соревнования. Воронеж:

Издательско -полиграфический Центр Воронежского государственного университета, 2008

- 28.Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. –М., 1991.
- 29.Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы: Метод. рекомендации. –М., 1987.
- 30.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. -М.: Дрофа, 1999.
- 31. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. –М., 1997.
- 32.Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой. –М.: Профиздат, 1990.
- 33. Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. М.: Изд-во МГУ, 1982.

Характеристика программы

Цель занятий в объединении туристской направленности состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. В конечном итоге мы имеем здоровую, развитую физически, уравновешенную психически личность. И, главное, истинного патриота своего родного края.

При этом предполагается решение следующих основных задач:

- •оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- •формирование координационных функций;
- •развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- •вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Отличительные особенности данной программы от уже существующий образовательных программ.

Отличительными особенностями данной программы является то что сюда включены такие элементы спортивного туризма как спелеология и скалолазание.

Обучающие могут на практике столкнуться с разными видами туризма, что в свою очередь положительно отобразиться на их физической и теоретической подготовке.

Возраст обучающихся - 8-17 лет.

Сроки реализации.

Содержание программ рассчитано на четыре года занятий с

учащимися, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Рекомендуемый состав группы 10 — 16 человек.

Примерная учебная программа каждого года занятий рассчитана 1216 часов, с сентября по май включительно. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности обучающихся на свежем воздухе в природной среде.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В.Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности (учитель, родитель, старший школьник, студент педагогического училища, педагогического вуза). Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А.А.Остапец-Свешников, М.И.Богатов, О.И.Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Формы и режим занятий.

Индивидуальная (индивидуальные занятия с горным снаряжением требующие времени и внимания педагога и обучаещегося)

Групповая (открытые занятия, походы, тренинг)

Ожидаемые результаты, программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность продолжительность нагрузок, выявить результативность, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, внеклассной И внешкольной работы) организатор личностно ориентированных «образовательных маршрутов» ДЛЯ каждого воспитанника.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

дополнительной общеобразовательной программ

Туристско-краеведческое объединение «Шелковый путь»

2021-2022 уч. год

Наименование учреждения

МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак

Полное название программы - Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Туристско-краеведческого объединения «Шелковый путь»

Вид программы – модифицированная

Направленность - Туристско-краеведческая

ФИО - Гаркуша Игорь Юрьевич

Образование – высшее

Должность - педагог дополнительного образования

Педагогический стаж - 9 лет

Программа утверждена - Приказ № 80 от 01.09.2021 г.

Возраст участников - от 7 до 18 лет

Срок реализации программы - 4 года

Количество учебных групп, занимающихся по программе

3 группы

Место проведения

МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью у листа(ов Директор МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак Е.Г. Потехина