



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №185»**

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 1
от «22» мая 2020 года



«Утверждаю»

Директор школы

О.Н. Диденко

Приказ № 266 от

«14» сентября 2020 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
объединения «Туризм»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Нормативный срок освоения программы: 3 года

Авторы – составители:
Калюжина Т.В., учитель

Нижний Новгород
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализуется в рамках Проекта «Школа полного дня» федерального проекта «Успех каждого ребенка» приоритетного национального проекта «Образование» в части создания новых мест дополнительного образования.

В современном мире туризм очень популярен. Люди путешествуют из города в город, из страны в страну, с континента на континент. К сожалению, в нашей стране еще недостаточно уделяется внимания туризму. В первую очередь, это связано с материальным положением. Многие туристские базы страны находятся в плачевном состоянии.

Развитие туризма надо начинать со школьной скамьи. Туризм заслуженно пользуется любовью школьников.

Участие в походах не только хороший отдых, оно расширяет кругозор ребят, знакомит с родным краем, приучает к труду, прививает учащимся навыки самообслуживания, воспитывает инициативу и выдержку.

Данная программа кружка юных туристов позволяет изучить природу своего края, его историю. В походах учащиеся будут наблюдать за растениями, животными нашей местности, погодными явлениями, фиксировать свои наблюдения на бумаге. Программа кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (стандарты второго поколения), а также программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П. Савельевой. М, Просвещение, 2011 г.

Рабочая программа «Юный турист» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Главная задача объединения пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

На занятиях ребята смогут научиться пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности. Умение ориентироваться имеет большое значение не только в смысле подготовки юных туристов к сложным походам, его можно с полным правом отнести к той категории жизненных навыков, которые составляют неотъемлемую часть понятия всесторонне развитой личности, не говоря уже о том, что во многих областях деятельности человека умение отлично ориентироваться - обязательное условие (строители дорог, моряки, летчики, геологи, геодезисты и т.д.).

Данная программа предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. Учащиеся научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

Большое внимание уделяется воспитанию бережного отношения к природе, стремление охранять и приумножать природные богатства.

Занятие туризмом - это увлекательный вид активного отдыха, который помогает восстанавливать силу и работоспособность, укрепляет здоровье. В походах развиваются такие качества как коллективизм, инициатива, взаимовыручка, воспитывается чувство товарищества

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Данная программа разработана с учетом программ кружков по туризму, «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002г), «Туризм и краеведение» (В.В. Шляков, 1982г.). Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», изд. 3 дополненное. Утверждены Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, М. "Просвещение" 1982, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией,

физкультурой.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку занятий включена часы отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачёте на соревнованиях.

Цели программы:

- создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

Задачи 1 года обучения:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

Задачи 2 года обучения:

- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование основ туристско-спортивных, прикладных навыков и умений по пешеходному, спортивному ориентированию.
- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;

Задачи 3 года обучения

- углубление знаний по общеобразовательным дисциплинам, дополнительное образование по разделам: топография, экология и краеведения;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста

Возраст обучающихся детей по программе составляет 9 – 14 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи,

внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Структура и содержание составлены с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся. Учитывая возрастные и психологические особенности младших школьников, теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием разнообразных форм работы, в том числе игровых. Практические занятия проводятся во время туристско-спортивных мероприятия, экскурсий, а также на местности, в помещении (в классе, спортзале).

Комплектовать состав первого года обучения следует из ребят 9—11 лет (учащиеся III—V классов), второго и третьего года обучения — из ребят 12—14 лет (учащиеся VI—VIII классов).

Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 3 года обучения с обязательным прохождением зачётных походов, участием в районных туристских мероприятиях.

- 1 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю);
- 2 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю);
- 3 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю);

Этапы работы по программе

1 этап (начальный)	1 год обучения	Получение начальных туристских навыков
2 этап (основной)	2 год обучения	Овладение туристскими навыками. Участие в походах.
3 этап (завершающий)	3 год обучения	Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в походах.

Формы и режим занятий

Программы каждого года занятий рассчитаны на 144 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические

занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии; отчёты о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Предполагаемый результат

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),
- уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- постоянный рост спортивно-технического мастерства,
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Ожидаемый результат

В результате 1 года обучения по данной программе, учащиеся должны:

- получить навыки подготовки к походу;
- знать, как ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

Ожидаемый результат после 2 года обучения:

- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;

Ожидаемый результат после 3 года обучения:

- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- иметь опыт участия в походе в летний период.

Формы предъявления и оценки результатов

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчётов) и пр.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»	4	4	-
2.	Природа родного края	8	4	4
3.	Изучение лекарственных растений	8	4	4
4.	Топографические знаки	8	4	4
5.	Знакомство с компасом	12	4	8
6.	Разучивание туристских песен	8	4	4
7.	Снаряжение туриста	8	4	4
8.	Оказание первой медицинской помощи	16	4	12
9.	Страховка туриста	8	4	4
10.	Беседы по экологии	4	4	-
11.	Изготовление рисунков и газет на туристскую тему	4	-	4
12.	Бивак. Установка палатки	8	2	6
13.	Приготовление пищи в походе	8	4	4
14.	Костры и костровые принадлежности	8	2	6
15.	Организация костра в походных условиях	4	2	2
16.	Экскурсия в районный краеведческий музей	8	-	8
17.	Туристские узлы	4	2	2
18.	Организация и проведение походов	16	4	12

	Итого:	144	56	88
--	---------------	------------	-----------	-----------

Содержание программы первого года обучения:

1. Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»

Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем.

2. Природа родного края

Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Ростовской области. Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Анкетный опрос школьников, родителей об экологических проблемах микрорайона. особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

3. Лекарственные и ядовитые растения.

Лекарственные растения Ростовской области. Лечебные свойства лекарственных трав. Сбор гербария лекарственных растений "Зеленая аптека". Как собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения. Растения - враги и друзья: лекарственные, плодово-ягодные (съедобные) дикорастущие растения, съедобные грибы. Ядовитые и несъедобные растения и грибы нашего края. Подборка материала и оформление альбома "Туристу на заметку" (о лекарственных растениях, их нужно знать - они ядовиты).

4. Топографические знаки

Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Измерение расстояний на карте и на местности. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности. измерение расстояний на карте и на местности. Создание

простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

5. Знакомство с компасом

Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию. стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

6. Разучивание туристских песен

Бардовская песня, туристская песня. Песни Ю. Визбора, В. Высоцкого, В. Ланцберга, О. Митяева, В. Егорова о человеке, судьбе, профессии. Прослушивание песен в исполнении педагога под гитару, прослушивание песни в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чём песня и т. п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

7. Снаряжение туриста

Подбор снаряжения для похода. Требования к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.

8. Оказание первой медицинской помощи. Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);

Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при

травмах. Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений. Тестирование по оказанию ПДП.

9.Страховка туриста

Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила)

10. Беседы по экологии. Природоохранные акции

Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ работы. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т. п.

11.Изготовление рисунков и газет на туристскую тему. Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённому Всемирному дню туризма, выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристическим походам и экспедициям. Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвящённых совершённым туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т. п.).

12. Бивак. Установка палатки

Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств. Построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением.

Правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте.

13. Приготовление пищи в походе

Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи. Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим. Способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

14. Костры и костровые принадлежности

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы- хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей.

15. Организация костра в походных условиях

Место для костра. Топливо, правила хранения. Как правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года. Поведение туристов у костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила пожарной безопасности; -необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.); меры предосторожности при обращении с огнем; причины возникновения пожаров. пользоваться первичными средствами пожаротушения; как оказывать первую помощь пострадавшим при пожаре.

16. Экскурсия в районный краеведческий музей

Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край».

Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

17.Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. : Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Папа, мама, я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется —узелок развяжется».

18. Организация и проведение походов. Совместная организация, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. Экскурсии по родному краю. Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Чем полезны и интересны туристские походы	4	4	-
2.	Наш родной край	8	4	4
3.	Как организовать туристское путешествие	8	4	4
4.	Топографическая подготовка.	8	4	4
5.	Ориентирование по компасу и карте.	12	4	8
6.	Типы костров и их назначение.	8	4	4
7.	Физическая подготовка .	8	4	4
8.	Оказание первой медицинской помощи	16	4	12
9.	Страховка туриста. .Туристические узлы	8	4	4

10.	Изучение и охрана природы	4	4	-
11.	Туристское снаряжение.	4	-	4
12.	Туристский быт	8	2	6
13.	Правила санитарии и гигиены	8	4	4
14.	Инструкторская подготовка.	8	2	6
15.	Изучение и охрана памятников истории культуры	4	2	2
16.	Краеведческие наблюдения.	8	-	8
17.	Наблюдения за погодой в походе.	4	2	2
18.	Специальная подготовка к летнему путешествию	16	4	12
	Итого:	144	36	88

Содержание программы второго года обучения

1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия

Наша Родина – Россия. Путешествия по России - увлекательнейшее занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу Родину. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях школьники углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизм. В туристских экспедициях школьники выполняют общественно полезную работу, приобретают исследовательские навыки. Участие в походах дает возможность юным путешественникам выполнить нормы на значки "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму.

2. Наш родной край.

Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Сведения о прошлом края, Великой Отечественной войне. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры музеи края. Заповедники и заказники. 1) Прогулки по ближайшим окрестностям школы, в парк, на реку. 2) Экскурсии в музеи боевой славы. Экскурсии на предприятия, к историческим памятникам и памятным местам.

3) Одно-, двух-, трехдневные походы и многодневное путешествие (в каникулы) с активными способами передвижения. Сбор сведений о крае в военкоматах, в архивах, в обществах охраны памятников истории и культуры и охраны природы.

3. Организация туристского путешествия.

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы комплекса значков "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму. Разработка маршрутов одно-, двухдневного похода и многодневного путешествия. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Смета путешествия.

1) Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений и докладов по теме и району похода (путешествия). 2) Разработка проектов маршрута. Составление вариантов смет, писем в организации по месту проведения похода (путешествия). 3) Исполнение каждым участником различных обязанностей в одно-, двух-, трехдневных походах.

4. Топографическая подготовка. Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. 2) Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. 3) Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности. 4) Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

1) Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. "Путешествия по карте". 2) Топографические игры, решение топографических задач. 3) Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута.

4) Проверка компаса. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. 5) Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута. 6) Участие в школьных и районных (городских) туристских в соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.

5. Ориентирование по компасу и карте. Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса. 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). 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. Работы с картой и компасом. Чтение карты.

Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

6. Типы костров и их назначение. Типы костров: «шалаш», «колодец», «нодья», «таёжный», «звезда» и др. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы- хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра.

7. Физическая и маршевая подготовка юного туриста.

Утренняя гимнастика. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, велосипедного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. 2) Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха обязанности ведущего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Выполнение упражнений утренней зарядки и специальных видов упражнений. Участие в соревнованиях. Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность. Одно-, двух-, трехдневные походы.

8. Оказание первой медицинской помощи. Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);

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

9. Страховка туриста. Туристические узлы. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа

по верёвке с перилами (параллельные перила). Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. : Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Папа, мама, я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

10. Изучение и охрана природы. Статья 18 Конституции РФ, "Закон об охране природы. Меры по охране окружающей среды нашей области, края. Формы участия школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений. Участие в акции "марш парков", очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения.

Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники нашего края. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в "Красную книгу"; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.

11. Туристское снаряжение. Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

1) Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. 2) Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, кольев и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви одежды и др. 3) Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

12. Туристский быт. 1) Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви. 2) Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе.

1) Составление наборов продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов. 2) Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи. Изготовление чертежей, макетов, моделей различных типов костров, палаток, очагов, биваков. Игры в пути и на привале.

13. Гигиена туриста. Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. 2) Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

1) Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. 2) Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки, чемодана для аптечки

14. Инструкторская подготовка для работы в школьных отрядах. Включение в план работы отряда походов, экскурсий, краеведческих поисков. Работа туристского, организатора школьного отряда. Рекомендуемые туристские маршруты, экскурсионные объекты. Содержание и форма бесед и занятий по подготовке школьного отряда к походу. План подготовки к походу. Школьный туристский слет, соревнования, туристский вечер, выставка. Разработка маршрутов походов для школьных отрядов. Составление описаний и изготовление схем маршрутов. Составление списка личного и коллективного снаряжения, медицинской и ремонтной аптечки, меню и перечня продуктов, плана работы на маршруте, правил поведения в походе для рекомендации отряду. Составление списка книг о своем крае и путешествиях. Стажировка (в объединении) в проведении занятий по подготовке к походу в своем отряде. Участие в организации и проведении похода своего отряда.

15. Изучение и охрана памятников истории и культуры.

Закон об охране и использовании памятников истории и культуры. Виды памятников: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники. Древние памятники, исторические, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные места нашей области, края. Художественная, справочная литература, путеводители, фильмы, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашей области, края. Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествий по изучению и охране памятников истории и культуры.

Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования. Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах. Популяризация памятников путем бесед в школе и на маршрутах, создание фотоальбомов, стендов, фильмов, создание экспозиций для школьных выставок и музеев. Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

16. Краеведческие наблюдения. 1) Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы;

2) План экскурсии. Запись воспоминаний ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов труда. Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Сбор документов и реликвий. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в походе.

1) Изучение приборов и оборудования для исследовательской работы. Выполнение заданий научных и общественных организаций, самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Ведение дневниковых записей. Первичная обработка материалов для хранения. 2) Проведение экскурсий, походов, путешествий и экспедиций;

17. Наблюдения за погодой в походе.

Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья. Народные приметы. Зарисовки погодных явлений. Прогнозирование погоды на ближайший отрезок времени.

18. Специальная подготовка к летнему многодневному походу.

Ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута. Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам по подготовке, ремонту и изготовлению коллективного снаряжения; определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фотопринадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксации их и других обязанностей, в том числе санитара, завхоза и т. д. Медосмотр участников и проверка умения плавать. Проведение контрольного тренировочного похода с полным комплектом

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	История отечественного туризма	4	4	-
2	Правила поведения юных туристов	4	2	2
3	Основы безопасности в природной среде	8	4	4
4	Личное снаряжение и уход за ним	8	4	4
5	Групповое снаряжение и уход за ним	8	4	4
6	Организация биваков и охрана природы	8	4	4
7	Туристская группа в походе	8	4	4
8	Питание туристской группы	8	4	4
9	Топографическая и спортивная карта	8	4	4
10	Условные топографические знаки	4	2	2
11	Ориентирование по компасу, азимут	6	2	4

12	Ориентирование по компасу и карте	6	2	4
13	Ориентирование на местности	6	2	4
14	Виды соревнований по ориентированию	8	4	4
15	Экскурсионное ориентирование	16	4	12
16	Личная гигиена туриста	8	2	6
17	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4
18	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	9	2	7
19	Способы транспортировки пострадавшего	9	2	7
20	Отчетный туристический вечер.	4	2	2
	Итого:	144	60	84

Содержание программы третьего года обучения

1. История отечественного туризма

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

Практические занятия

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

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

2. Правила поведения юных туристов

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юными 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.

3. 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).

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

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

5. 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 краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

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

Практические занятия

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

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

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

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

6. 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).

7. Туристская группа в походе

Практические занятия

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

8. 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).

9. 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.

10. 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 ориентиров.

11. 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).

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. Оказание первой 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.

18. 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).

19. Способы транспортировки пострадавшего

Практические занятия

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

20. Отчетный туристический вечер .Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода. 2)отчетный туристский вечер в школе. Итоговая выставка, организация краеведческого уголка. 1)Составление паспорта и схемы маршрута после каждого похода. Изготовление коллекций, альбомов фотоснимков, иллюстрированных карт или схем маршрутов, макетов, выпуск стенгазет, бюллетеней о походах и т. д. тщательная обработка и окончательное редактирование путевого дневника, 2)Подготовка экспонатов для школьного музея, выставки, предметного кабинета. Оформление творческих работ участников походов - очерков, стихов, рисунков. Составление полного отчета с фотографиями для школы или организации, давшей задание.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5–6 км с использованием легенды и карты местности или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

Примерная анкета для разбора похода:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Материально-техническое обеспечение

Данное оборудование поступило в рамках реализации Проекта «Школа полного дня» федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального

проекта «Образование» в части создания новых мест дополнительного образования.

Туристское снаряжение:

1. Экшн-камера
2. Трекинговые палки
3. Гермоупаковка
4. Фонарь налобный
5. Палатка туристская с тентом
6. Палатка базовая
7. Тент от дождя
8. Топор
9. Радиостанция
10. Лупа
11. Бинокль
12. Термометр воздуха
13. Водный термометр
14. Транспорт
15. Оборудование для приготовления пищи
16. Комплект котелков и посуды для приготовления пищи
17. Пила туристская
18. Лопата складная
19. Фонарь групповой
20. Навигационное устройство
21. Компас
22. Перчатки туристские
23. Спусковое устройство
24. Спилс-карты
25. Картографические материалы
26. Комплект минералов
27. Спальный мешок
28. Костровое оборудование
29. Курвиметр
30. Школьный комплект системы электронной отметки
31. Конус 750мм
32. Веха 1,5 м
33. Система страховочная
34. Каска
35. Карабины туристские- (5 шт на 1 чел).
36. Перчатки туристские
37. Зажим ручной Жумар
38. Зажим (pantin)
39. Ролик трек
40. Визирная линейка
41. Комплект минералов
42. Методические пособия по экскурсоведению

43. Радиостанции портативные
44. Навигационное устройство походного типа
45. Спутниковый трек SPOT
46. Зарядное устройство на солнечных батареях туристическое

**Рекомендуемый перечень
личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзак для туристских прогулок.
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
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. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Перчатки рабочие.
18. Носки шерстяные.
19. Седушка походная.

Дидактический материал (раздаточный материал)

1. Учебные материалы (тесты);
2. Карты;
3. Карточки с заданиями;
4. Учебные пособия для детей (таблицы);
5. Раздаточный материал (верёвки);
6. Аудио - видео пособия.

Список литературы для преподавателя:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт. Программа внеурочной деятельности. Сборник материалов по организации туристской и краеведческой работы для вожатых общеобразовательных учреждений. - М.: МГДД (Ю)Т, 2010. - 96с.
2. Программа физического воспитания. Автор Г.И. Погадаев

Стандарты второго поколения. Внеурочная деятельность школьников.

Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991г.;

3. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар, 2011.
4. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
5. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М., ЦДЮТур, 1998.
6. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М., 1999.
7. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
9. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
10. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М., 1992.
11. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур, 1997.
12. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
14. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
15. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
16. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
17. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
18. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
19. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
20. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 1982, 2001.
21. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М., 1995;
22. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
23. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
24. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
25. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
26. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
27. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
28. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
29. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
30. Энциклопедия туриста. М., 1993

Список литературы для учащихся

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайСЮТур, 1999.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.