

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ «ГОРИЗОНТ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Программа рассмотрена и  
рекомендована к утверждению  
педагогическим советом  
МБОУ ДО ДЦТКЭ «Горизонт»  
Протокол № 1  
« 11 » сентября 2017 г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ ДО ДЦТКЭ «Горизонт»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Колина  
Приказ № 110  
от « 11 » сентября 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«Юные туристы-краеведы»**  
по *туристско-краеведческой* направленности  
для учащихся от 12 до 16 лет  
Срок реализации программы: 4 года  
**адаптированная**  
составлена на основе программы «Юные туристы-краеведы»,  
рекомендованной МО РФ для учреждений дополнительного образования

Уфа-2017

## Пояснительная записка.

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX и обозначат экскурсию или путешествие.

Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая учреждением дополнительного образования в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

За основу при разработке данной образовательной программы взята программа начальной подготовки обучающихся в объединениях туристско-краеведческого профиля «Пеше-лыжный туризм» и «Юные туристы-краеведы» (автор: Ю. С. Константинов – доктор педагогических наук, Заслуженный учитель РФ и др.).

При разработке учитывались следующие документы и материалы:  
Конституция РФ;

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ(ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015);

Закон «Об образовании РБ»;

Концепция развития дополнительного образования в РФ до 2020 г.;

Конвенция ООН о правах ребенка;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности;

Рекомендации Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.12-51-03,

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Программа во многом созвучна по идеям и целям современным концепциям и программами патриотического воспитания, которые культивируют любовь к малой родине, уважение традиций (как элемента истории страны, территории, народа), представления о развитии страны (экономическое, социальное, культурное, экологическое и др.).

Новизна программы заключается в возможности обучения более широкого круга детей, с разными спортивными данными и способностями в условиях образовательного учреждения. Для реализации поставленных в программе задач и достижения планируемых целевых ориентиров педагог использует комплекс педагогических технологий:

- технология разноуровневого обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология полного усвоения.

Учитывая, что овладение знаниями и умениями происходит на благоприятном фоне положительного настроения и мотивации на овладение знаниями и умениями со стороны детей, педагог стремится к тому, чтобы ребенок «учился сам». Для этого он использует соответствующие методы обучения, формы познавательной деятельности и технологии, обеспечивающие комфортные условия для развития личности.

#### Программа педагогически целесообразна:

Учебный материал программы составлен с учетом способностей и возрастных особенностей детей, последовательного и постепенного развития обучающихся и направлен на постепенное увлечение и расширение теоретических знаний, а также получение практических умений и навыков детского спортивного туризма.

#### Отличительные особенности программы:

данной дополнительной образовательной программы от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

Туристско – краеведческая деятельность способствует развитию детского самоуправления, позволяет ребятам выбирать различные направления деятельности, проявлять организаторские способности, найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе; углублять и расширять свои знания по различным предметам, развивать преемственность, передавать накопленный опыт от старших учеников к младшим.

Цель программы «Юные туристы-краеведы» - всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Данная цель может быть достигнута посредством решения следующих задач:

#### *Обучающие:*

- обучение навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- обучение элементам физической культуры и основам различных видов спорта, органично связанных с туризмом;
- привитие первичных обязательных туристско-краеведческих знаний, умений и навыков – поведенческих, опознавательных, преобразовательных;
- получение разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- выполнение спортивных нормативов и разрядов;

#### *Развивающие:*

- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству, как основы развития образовательных запросов и потребностей учащихся;
- развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристических походах;

- развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, терпимости.

*Воспитательные:*

- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;

- воспитание у туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимопомощи

- воспитание у туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

- воспитание у учащихся чувства патриотизма,

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

Содержание программы рассчитано на четыре года занятий с учащимися, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению.

Состав туристского объединения. Комплектовать состав туробъединения первого года обучения следует из учащихся V-VIII классов (возраст 11-14 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы: 15 человек.

Учебная программа каждого года занятий рассчитана на 216 часов с сентября по май включительно. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодноклиматических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать трех 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 работы с обучающимися соответствуют возрастным, психофизиологическим особенностям учащихся.

Основными формами работы являются практические и теоретические учебные занятия по программе, тестирование обучающихся, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, (товарищеские встречи, игры на местности, экскурсии, походы выходного дня и т.д.) инструкторская и судейская практика, походы, экскурсии.

Ожидаемые результаты Программа «Юные туристы-краеведы» предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) функциональной диагностики, тестирований занимающихся, с целью отслеживания динамики развития физических и способностей детей.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

#### **Формы педагогического контроля**

Входной контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
<b>1 год обучения</b>		
Анкетирование	Тесты	Тесты (в игровой форме)
Наблюдение, беседы	Соревнования Конкурсы	Соревнования
<b>2 год обучения</b>		
Наблюдение, беседы	Тесты	Тесты (в игровой форме)
	Соревнования	Соревнования
	Конкурсы	Социальная деятельность
<b>3 год обучения</b>		
Наблюдение, беседы	Тесты	Тесты (в игровой форме)
	Соревнования	Социальная деятельность
	Конкурсы	Соревнования

Программа предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях в аудитории, спортивном зале, на местности, в походах, туристском лагере.

На 1 году обучения учащиеся знакомятся с окружающим их миром - своей семьей, своим классом, школой, микрорайоном, ближайшей зеленой зоной, (парком, лесом, рекой) у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире. Обучение проводится

преимущественно в форме учебных, учебно-тренировочных занятий, экскурсий, походов выходного дня (с привлечением родителей).

На 2 году обучения программный материал усложняется и расширяется, увеличивается количество учебных часов (6ч в неделю), учащиеся продолжают знакомиться и изучать зеленые массивы своего района, города. Приобщаются к ценностям туризма, краеведения, получают знания и умения исходя из программного материала.

На 3-ем году обучения расширяют зону познания окружающего мира. Учащиеся участвуют в одно - двухдневном походе по родному краю - ближайшим окрестностям своего населенного пункта; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

На 4-ем году обучения расширяют зону познания окружающего мира. Учащиеся участвуют в многодневном походе по родному краю - ближайшим окрестностям своего населенного пункта; совершенствуют и пополняют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

### Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год			2 год			3 год			4 год		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Введение	6	2	4	6	2	4	5	2	3	5	2	3
Туристско-бытовые навыки юного туриста	42	8	34	30	8	22	30	6	24	36	6	30
Основы топографии	18	4	14	17	2	15	8	2	6	8	2	6
Туристское и экскурсионное ориентирование	44	7	37	43	4	39	45	4	41	46	5	41
Личная гигиена и первая доврачебная помощь	19	5	14	15	4	11	12	0	12	13	2	11
Основы краеведения	24	4	20	18	4	14	15	2	13	14	2	12
Спортивно-оздоровительный туризм	37	5	32	59	6	53	73	7	66	68	7	61
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	26	2	24	28	1	27	28	1	27	26	1	25
ИТОГО:	216	37	179	216	31	185	216	24	192	216	27	189

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

**1-й год обучения**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3
		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	0	2
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	8	1	7
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
2.7	Организация биваков и охрана природы	7	1	6
2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	15	2	13
		<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>
<b>3. Азбука топографии</b>				
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	1	3
3.2	План местности	4	1	3
3.3	Условные знаки	10	2	8
		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	4	1	3
4.2	Ориентирование на местности	10	2	8
4.3	Виды туристского ориентирования	21	3	18
4.4	Экскурсионное ориентирование	9	1	8
		<b>44</b>	<b>7</b>	<b>37</b>
<b>5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>				
5.1	Личная гигиена юного туриста	3	1	2
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка	3	1	2
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		<b>19</b>	<b>5</b>	<b>14</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				

6.1	Родословие	3	1	2
6.2	Моя школа	5	1	4
6.3	Природа моего края	16	2	14
		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>				
7.1	Пешеходный туризм	14	2	12
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	9	1	8
7.4	Лыжный туризм	14	2	12
		<b>37</b>	<b>5</b>	<b>32</b>
<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	2	18
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	–	6
		<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>37</b>	<b>179</b>

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

### *1-й год обучения*

#### 1. Введение

##### 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 учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских



соревнований, 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 видеofilьмов 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**

### **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 рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

#### ***Практические занятия***

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (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-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

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

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

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

месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

### ***Практические занятия***

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

## **3. Азбука топографии**

### **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**

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

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

#### ***Практические занятия***

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

### **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 дорожно-тропиночной 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-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

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

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

#### ***Практические занятия***

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

### **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

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

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

#### ***Практические занятия***

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

Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

#### **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 санитаря группы.

#### ***Практические занятия***

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

## **6. Основы краеведения**

### **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 листы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и

птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

## **7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

### **7.1. Пешеходный туризм**

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

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

#### ***Практические занятия***

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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

### **7.3. Лыжный туризм**

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

#### ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600–700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1–2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

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

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **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.



**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

**2-й год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	Познавательная роль туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3
		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	2	1	1
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	–	1
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
2.7	Организация биваков и охрана природы	13	2	11
2.8	Туристская группа в походном строю	2	1	1
		<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>
<b>3. Основы топографии</b>				
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	6	–	6
3.2	План местности	4	1	3
3.3	Условные топографические знаки	7	1	6
		<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Компас и его устройство	1	–	1
4.2	Ориентирование по компасу	5	1	4
4.3	Ориентирование по плану	7	1	6
4.4	Ориентирование на местности	5	1	4
4.5	Виды туристского ориентирования	17	1	16
4.6	Экскурсионное ориентирование	8	–	8
		<b>43</b>	<b>4</b>	<b>39</b>
<b>5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>				
5.1	Личная гигиена туриста	2	1	1
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	2	–	2
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская	2	1	1

	аптечки			
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	3	1	2
6.2	Земляки	5	1	4
6.3	Азбука краеведения	10	2	8
		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>				
7.1	Пешеходный туризм	26	2	24
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	9	1	8
7.3	Туристские узлы и их применение	4	1	3
7.4	Лыжный туризм	20	2	18
		<b>59</b>	<b>6</b>	<b>53</b>
<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	22	1	21
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	–	6
		<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

### *2-й год обучения*

#### 1. Введение

##### 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 участию 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**

### **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 и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

### ***Практические занятия***

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

## **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 выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

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

### ***Практические занятия***

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

## **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-соревнование «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**

### **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 ближайшему 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. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах.

#### ***Практические занятия***

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

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

### **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**

### **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, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

#### ***Практические занятия***

Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с 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, З, Ю и В при помощи компаса.

#### ***Практические занятия***

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

### **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 дорожно-тропиночной 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 (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, 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 спортивной карты).

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

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

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

#### **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**

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

### **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, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

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

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

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

#### ***Практические занятия***

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

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

### **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 «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

#### ***Практические занятия***

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

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

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

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

## **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 «маяльнике», 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 Лыжный туризм**

Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

### ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500–2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 100 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **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 функционально-физических тестов с целью сопоставления развития обучающихся.

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

**Констатирующее тестирование и диагностика** (проводится весной)

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

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

**Зачетный летний поход** (вне сетки часов)

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

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

**3-й год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	История отечественного туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	3	1	2
		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	4	1	3
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3
2.5	Организация биваков и охрана природы	12	2	10
2.6	Туристская группа в походе	4	-	4
2.7	Питание туристской группы	2	-	2
		<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
<b>3. Основы топографии</b>				
3.1	Топографическая и спортивная карта	5	1	4
3.2	Условные топографические знаки	3	1	2
		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	5	1	4
4.2	Ориентирование по компасу и карте	9	1	8
4.3	Ориентирование на местности	8	1	7
4.4	Виды соревнований по ориентированию	19	1	18
4.5	Экскрсионное ориентирование	4	-	4
		<b>45</b>	<b>4</b>	<b>41</b>
<b>5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи</b>				
5.1	Личная гигиена туриста	2	-	2
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	-	2
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	2	-	2
5.4	Измерение температуры тела, пульса	2	-	2
5.5	Медицинская аптечка	1	-	1
5.6	Способы транспортировки пострадавшего	3	-	3
		<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>

<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	2	–	2
6.2	Земляки	3	1	2
6.3	Культурное и природное наследие	10	1	9
		<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>				
7.1	Пешеходный туризм	16	2	14
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	12	2	10
7.3	Пешеходные прогулки	21	1	20
7.4	Лыжный туризм	24	2	22
		<b>73</b>	<b>7</b>	<b>66</b>
<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	22	1	21
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	–	6
		<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

### *3-й год обучения*

#### 1. Введение

##### 1.1. 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 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 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.

## **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста**

### **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 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.

## **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. Кольшки 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 рюкзачков 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.).

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

## **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**

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

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонталы. 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 ориентиров.

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

### **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.

## 4.4. 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.

#### **4.5. 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**

#### **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 санитаря 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. Имобилизация, 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 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.

## **6. Основы краеведения**

### **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**

### **7.1. Пешеходный туризм**

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

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

### ***Практические занятия***

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

Просмотр сюжетов видеофильмов.

### **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. Лыжный туризм**

Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Стойка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой» и «елочкой». Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте.

### ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ними.

Ходьба на лыжах; толчок палками; отработка техники попеременного двухшажного хода; передвижение по лыжне приставным скользящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками; передвижение по лыжне до 2000–3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и грузом в рюкзаке до 3–4 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжная прогулка. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный

и животный мир) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана-схемы маршрута. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке дров для организации костра, участие в оборудовании кострища и костра для обогрева.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **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 «серпантинном», 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 функционально-физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития обучающихся, коррекции и дозирования нагрузок и объемов физических нагрузок.

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

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

### 4-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
<b>1. Введение</b>				
1.1	История отечественного спорта и туризма	3	1	2
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1
		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности	4	1	3
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4
2.5	Организация биваков и охрана природы	5	1	4
2.6	Туристские костры	3	–	3
2.7	Палатки и укрытия	6	–	6
2.8	Туристская группа в походном строю	5	1	4
2.9	Питание туристской группы	5	1	4
		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
<b>3. Основы топографии</b>				
3.1	Топографическая карта	4	1	3
3.2	Условные топографические знаки	4	1	3
		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	6	1	5
4.2	Ориентирование по компасу и карте	7	1	6
4.3	Ориентирование на местности	8	2	6
4.4	Спортивное ориентирование	21	1	20
4.5	Экскрсионное ориентирование	4	–	4
		<b>46</b>	<b>5</b>	<b>41</b>
<b>5. Первая доврачебная помощь</b>				
5.1	Личная гигиена туриста	3	1	2
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	–	4
5.3	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления	2	-	2
5.4	Медицинская аптечка	1	–	1

5.5	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	2
		<b>13</b>	<b>2</b>	<b>11</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	2	–	2
6.2	Земляки	3	1	2
6.3	Природное наследие	9	1	8
		<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>				
7.1	Пешеходный туризм	20	3	17
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	10	2	8
7.3	Пешеходные прогулки	16	-	16
7.4	Лыжный туризм	22	2	20
		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>
<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	1	19
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	–	6
		<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

### *4-й год обучения*

#### 1. Введение

##### 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**

### **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. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего одно-двухдневного. Использование группового снаряжения во время туристского похода.

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

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

### **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 для одно-, двухдневного похода. Хранение продуктов в туристском походе и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

### ***Практические занятия***

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

## **3. Основы топографии**

### **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**

### **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, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту.

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

### ***Практические занятия***

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

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

#### **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**

### **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 санитаря 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 санитаря 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, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

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

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

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

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

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение

повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

## **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**

### **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**

### **7.1. Пешеходный туризм**

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (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, траверс склонов «серпантинном», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

### **7.3. 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. Лыжный туризм**

Передвижение на лыжах, спуски и подъемы, ; подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой»; торможение «полуплугом» и «плугом». Движение по равнине – попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Перевозка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах – завалов, водных преград по льду, канав; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Тропление лыжни. Преодоление лавиноопасного участка.

#### ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения для зимней прогулки и похода. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж. Преодоление на лыжах простейших препятствий – завалов, водных преград по льду, канав; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок).

Отработка техники ходов; передвижение по лыжне; повороты (простой слалом); спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 50 м); спуски с торможением и остановкой в заданной зоне; тропление лыжни; движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3–4 кг; передвижение в среднем темпе и с ускорением.

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление по звеньям маршрута группы и плана-схемы маршрута. Участие в троплении лыжни. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске сухостойных хвойных деревьев и заготовка дров для организации костра, оборудование кострища и разведение костра для обогрева и приготовления пищи.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **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 «серпантинном», 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 функционально-физической 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.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

### **Оборудование необходимое для реализации Программы**

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

### **Особенности содержания программы.**

Дополнительная образовательная программа содержит материал по разделам:

- Туризм. Виды и формы туризма, где учащиеся знакомятся с историей и значением туризма, его видами и формами. Осваивают правила поведения



туристов, получают туристско-бытовые навыки. Воспитанники осваивают пеший и горный туризм, знакомятся с водным, лыжным и спелеотуризмом. Получают навыки работы в группе, в походе.

- Краеведение. Учащиеся знакомятся с возможностями края для экскурсионной и туристской деятельности теоретически и практически; совершают выходы по различным экскурсионным маршрутам.
- Топография. Теоретическое изучение и применение на практике топографических знаков, обозначений. Занимающиеся обучаются, как пользоваться топографическим материалом, применять его, так и самим его составлять (писать карты).
- Ориентирование. Обучающиеся изучают основы ориентирования, ориентируются на местности, в т.ч. в походах выходного дня (под контролем педагога).
- Спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Учащиеся занимаются общефизической подготовкой, оздоровлением и укреплением организма. Приобщаются к здоровому образу жизни.
- Личная гигиена и доврачебная помощь. Теоретическое изучение и практическое применение основ гигиены. Занимающиеся учатся оказывать доврачебную помощь при различных травмах и заболеваниях.

**Формы и методы работы** с обучающимися соответствуют возрастным, психофизиологическим особенностям учащихся.

*Основными формами работы являются* практические и теоретические учебные занятия по программе, тестирование обучающихся, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, (товарищеские встречи, игры на местности, экскурсии, походы выходного дня и т.д.) инструкторская и судейская практика, походы, экскурсии.

*При этом применяются следующие методы:*

- практические - разучивание по частям, разучивание в целом, игровой метод, соревновательный метод.
- общепедагогические -
  - наглядные методы (показ двигательного действия), (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, учебные фильмы и т.д.);
  - словесные методы (объяснение, беседа, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

*Теоретические и практические занятия* проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и технических достижений. У учащихся воспитываются умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований. Материал дается с применением «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» и других нормативных документов.

Учебно-методическое обеспечение:

- конспекты занятий, список литературы;
- фото и видео материалы о видах туризма, походов, соревнований, смежных профессий, пещер, иллюстрации портретов русских, советских и зарубежных

- путешественников, исследователей карста и пещер, их открытий, карты и схемы маршрутов, планы пещер, книги, альбомы;
- физические карты Республики Башкортостан, России, мира, атласы Республики Башкортостан, России;
  - мячи, скакалки, гантели, стенды и иллюстрации с изображением узлов и различных технических приемов;
  - туристские топокарты, схемы маршрутов, отчеты о походах, перечни личного и группового походного снаряжения, групповое снаряжение для походов (см. перечень );
  - дидактические игры («Мы идем в поход» и др.) и викторины («Знай свой край» и др.), топографическое и спелеотопографическое лото;
  - раздаточный материал (карточки, схемы);
  - топокарты, карты спортивного ориентирования, атласы по географии за 6 класс, компасы, дидактический материал по теме, топонабор;
  - перевязочный материал, жгуты, шины, перечень содержания походной аптечки, шесты, штормовки и веревка для изготовления носилок;
  - оборудование для игр, тексты песен, сценарии конкурсов.

Материально-техническое:

- технические средства обучения (ТСО);
- **оборудованный полигон** для освоения техники пешеходного и спелеотуризма;
- **скалодром, спортзал;**
- **специальное личное снаряжение для пешеходного туризма** (на одного человека):
 

Страховочная система (грудная обвязка и беседка) - 1 пара	
Блокировка (веревка D 10 мм)	– 4 м.
Карабины автоматы	– 3 шт.
Карабин стальной «Ринг»	- 1 шт.
Устройство для подъема «жумар»	- 1 шт.
Устройство для спуска «инвар»	- 1 шт.
Репшнур (веревка D 6 мм)	– 3 м
Рукавицы	- 1 пара
Каска	- 1 шт.
- **специальное групповое снаряжение для пешеходного туризма** (на группу 10-15 чел.):
 

Веревка D 10 мм длиной: 30, 30, 60, 20, 20,15, 10, 5, 5, 5м	
Карабины автоматы	– 10 шт.
Карабины простые	- 20 шт.
- **специальное личное снаряжение для спелео туризма** (на одного человека):
 

Страховочная система SRT	- 1 шт.	}	(покупаются готовые или изготавливаются из веревки D 10 мм) - 8 м.
Шлейка	- 1 шт.		
Петля для подъема Frog (педаль)	- 1 шт.		
Страховочные концы (усы)	- 2 шт.		
Карабин 10 мм «MRapid»	- 1 шт.		
Карабины автоматы	– 2 шт.		
Карабин стальной «Ринг»	- 2 шт.		
Карабин дюралевый	- 2 шт.		
Устройство для подъема «жумар»	- 1 шт.		
Устройство для подъема «кроль»	- 1 шт.		
Устройство для спуска «решетка»	- 1 шт.		
Трансреп	- 1 шт.		
Транспортный мешок	- 1 шт.		

Блок для веревки	- 1 шт.
Штурмовая сумка	- 1 шт.
Рукавицы	- 2 пары
Каска	- 1 шт.
Комбинезон	- 1 шт.

- **специальное групповое снаряжение для спелеотуризма** (на группу 10-15 человек):

Веревка D 10 мм длиной:	- 100-150 м
Карабин дюралевый	- 20 шт.
Карабин стальной «Ринг»	- 20 шт.
Блок	- 2-3 шт.
Устройство для спуска «инвар»	- 2-5 шт.

- **общетуристское личное снаряжение для похода** (на одного человека):

Рюкзак с вкладышем из полителенового мешка	- 1 шт.
Коврик туристический	- 1 шт.
Спальный мешок	- 1 шт.
Хоба	- 1 шт.
Ветрозащитный костюм	- 1 шт.

- **общетуристское групповое снаряжение для похода** (на группу 10-15 человек):

Палатка капроновая 3-х-4-х местная	- 4 шт.
Тент на палатку	- 4 шт.
Комплект котлов	- 1 шт.
Костровые принадлежности	- 1 комплект
Топор	- 2-3 шт.
Рукавицы костровые	- 2 пары
Половник	- 2 шт.
Примусы, плиты.	- 2-3 шт.
Средства связи	- 1 комплект
Целевые комплекты: «Кухня», «ПБЛ», «Ремнабор», «Аптека», «Спасфонд», «Топосъемка», «Наука», «Канцелярия».	

## Рекомендуемая используемая литература

### Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ(ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года (распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. №№ 1726-р)
3. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (постановление Правительства РФ от 23 мая 2015 г. № 497)
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)
6. Закон об образовании в республике Башкортостан(в ред. Закона РБ от 26.12.2014 N 171-з)
7. Государственная программа «Развитие образования в Республике Башкортостан» (постановление Правительства РБ от 24.10.2013 N 473, от 19.06.2014 N 275)
8. Закон об основных гарантиях прав ребенка в Республике Башкортостан (в ред. Законов Республики Башкортостан от № 581-з, от 22.09.2012 №585-з, от 06.11.2013 №11-з, от 04.03.2014 №62-з)
9. Закон РБ от 09.01.2007 № 206-3 «О туризме», с изменениями и дополнениями
10. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. № 41)
11. Устав МБОУ ДО ДЦТКЭ «Горизонт»
12. Локальные акты МБОУ ДО ДЦТКЭ «Горизонт»

### Литература

- Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТК, 2012.
- Барышева ЮЛ. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 2013.
- Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 2013.
- Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. -М., 2013.
- Дихтярев ВЛ. Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2012.
- Ильичев АА. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2011.
- Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 2012.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2013.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2013.
- Крайтан М.И. У туристского костра: Сб. песен. - М., 2011.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. - М.: Владос, 2011.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2011.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. - М.: Владос, 2012.
- Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2012.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».- М.: Владос, 2011.

- Нуртимаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена.-М., 2011.
- Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М., 2011.
- Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012.
- Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М., 2011.
- Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. - М.: ЭКС-МО-Пресс, 2014.

### Дополнительная литература и первоисточники

1. Аппенянский А.И. Методика учебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
5. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
6. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
7. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.– М.: Просвещение, 1993.
9. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
10. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.
11. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
12. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
14. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. – М., 1992.
15. Дихтярев В.Я. Вся жизнь–поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
16. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.
17. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
18. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
19. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
20. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
21. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
22. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
23. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
24. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
25. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. – М.: Просвещение, 1977.
26. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.
27. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – Сб. 2. – М., 1994.
28. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.

29. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
30. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
31. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
32. Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. – Днепропетровск, 1985.
33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
34. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
35. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.
36. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
37. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйна. – М., 1997.
38. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. – М., 1991.
39. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы: Метод. рекомендации. – М., 1987.
40. 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.
41. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М., 1997.
42. Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой. – М.: Профиздат, 1990.
43. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. – М.: Культура и традиции, 1995.
44. Психология и психоанализ характера: Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ», 1997.
45. Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузырея. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
46. Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И.И.Бариновой и Т.П.Герасимовой. – М.: Просвещение, 1983.
47. Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994.
48. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998–2000 гг. – Вып. 2. – М., 1998.
49. Садакова Л. Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
50. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С.Константинов. – М., 1995.
51. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.
52. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод. рекомендации / Сост. А.М.Магамедов, М.В.Сафронова. – М., 1978.
53. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.
54. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1983.
55. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
56. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. – М.: ГИТИС, 1994.

57. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Гонопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
58. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
59. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
60. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
61. Шапкин Г.В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
62. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
63. Хассард Дж. Уроки естествознания: (Из опыта работы педагогов США) / Пер. с англ. – М.: Изд-во Центра «Экология и образование», 1993.
64. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
65. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

## Н.В. Александров Приключения Люськи

*Предлагаем Вам учебные тексты. Герои этих рассказов не всегда поступают в соответствии с правилами безопасности. Читая рассказы, учащиеся должны определить эти неверные действия и предложить свои варианты. Ответы прилагаются.*

### 1. Первый костер

Дождь стих, но уснуть мне так и не удалось. Уж больно долго пришлось промучиться в поисках сухого места в намокшем за ночь спальнике.

Стук топоров и шум падающего дерева напомнили о неизбежности подъема. Вылезать из спальника, в котором наконец-то кое-как удалось согреться, все равно не хотелось, но тут по моему лицу стали шарить чьи-то грубые ладони.

— Уйди, дурак! — буркнул я Петьке, своему "коллеге" по утреннему дежурству — Я уже не сплю!

— А где Люська спит? — угрожающе зашипел мой напарник.

— А я почему знаю?

— Люська знает, что готовить на завтрак!

Поеживаясь от холода, я с трудом влез в кроссовки, полные воды, которая натекла за ночь с края тента. Тут я увидел сознательную Люську. В поисках утренней крупы и колбасы она копалась в двух рюкзаках одновременно.

— Помоги! — прошептала наша фронтовая подруга, с трудом удерживая размокший бумажный пакет с гречкой.

Я подоспел вовремя и лишил лесных мышей дополнительного пайка. Держа в своих руках пакет, будто танцуя фокстрот, мы с Люськой дошли до кострового места.

Чертыхаясь, Петька и Колька пытались добыть огонь активным трением спичек о коробок. Рядом с ними уже лежала большая гора обломков изделий Балабановского деревообрабатывающего комбината. Дрова были сырые и "негорючие". В сотый уже, наверно, раз Колька врезал топором по буковому полену, пытаясь добыть щепку-растопку, но вновь без успеха. Мы с Люськой успели увернуться и едва не уронили драгоценную крупу. Разозленный дровосек Колька начал махать топором, как казак саблей. Щепки полетели с быстротой и меткостью стрел Робин Гуда. Под обстрелом мы сумели пересыпать крупу в кан.

Тем временем Петька насыпал на костровище зеленых веток различной степени зелености и сухости. Тонкая струйка дыма и мелкие искорки дарили надежду на благополучный исход операции "Завтрак", но счастье всегда не длится долго.

Устав стоять на четвереньках и дуть на огонь, Колька, не говоря ни слова, бросился к моему рюкзаку, вытер руки о тент и, достав из кармана пластмассовую флягу с бензином, заорал: "Сейчас вмиг разгорится! Берегись!" Колька вылил бензин на щепки и бросил целый пучок горящих спичек. Пламя взметнулось вверх, и мы застыли, пораженные зрелищем бушующей стихии. Резкий, непонятно откуда взявшийся порыв ветра помог костру.

— Порох ломайте! Порох! — осенило Люську.

Мы стали в бешеном темпе обламывать сухие еловые ветки, свисающие над костром. Пламя поднималось все выше, свидетельствуя о нашей победе. Одуревший от счастья Петька орал: "Первый раз в жизни! Сам! Костер! Во!"

#### Перечисляем 13 ошибок, допущенных героями рассказа "Первый костер"

1) Утром дежурные не могут найти друг друга в палатках. Их поиски не дают спать всей группе. Это, конечно, не верно. Дежурные должны с вечера договориться, кто и где спит. А вообще-то дежурные должны ночевать в одной палатке.

2) К сожалению, дежурные утром не могут найти не только друг друга, но и продукты, из которых предстоит приготовить завтрак. А вообще-то их надо собрать с вечера и хранить в "надежном месте". Кстати, если гречку с вечера замочить, то вариться она будет значительно скорее.



3) Также с вечера надо запастись дровами. Стук топора до подъема — грубейшая ошибка дежурных туристской группы!

4) Не бывает плохой погоды, бывает плохое снаряжение и туристы! У бывалых путешественников спальный мешок всегда будет сухим. Как получилось намочить его у наших героев, непонятно, но это произошло явно в следствие каких-то неправильных действий.

5) Тоже самое с обувью. Ну разве трудно надежно убрать ее под тент?

6) Плохо упакованы продукты: крупу нельзя брать в поход в бумажном пакете. Вообще целесообразна двойная упаковка: матерчатый мешок внутри полиэтиленового. А некоторые засыпают крупы в пластиковые бутылки.

7) Дрова, оставшиеся с вечера не были укрыты от дождя. Именно с этой ошибки начинаются мучения многих незадачливых дежурных!

8) Буковое полено — не лучшая растопка! Уж лучше бы воспользовались еловыми ветками, которых вокруг полно.

9) Рубка дров ведется с грубыми нарушениями правил безопасности:

Колька машет топором "как казак саблей", а дежурные так и лезут под топор. Это — обоюдная ошибка.

10) Зеленые ветки, которые бросает в костер Петька — неважная помощь костровому, они не горят и жару не дают. Один дым.

11) **Опасно и бесполезно лить в костер бензин!** Опасно — потому что он вспыхивает так, что можно получить ожоги. А бесполезно, потому что бензин сгорает быстрее, чем успевают разгореться дрова, и толку нет никакого. В качестве "вспомогательных средств" для разжигания костра опытные туристы используют сухое горючее, плексиглас или свечку.

12) И не хранят бензин в полиэтиленовых флягах! Он "просачивается" сквозь них с самыми неприятными последствиями.

13) Еловые ветки над костром — отличные условия для лесного пожара.

## 2. По следу...

Все приключилось из-за этой Люськи.

— Давайте наберем воды из родника. Хоть и ноябрь, да погода сейчас под Туапсе очень жаркая, — предложило это создание, когда группа уже собрала лагерь, и все рюкзаки стояли на тропе, а дежурные собирали последний мусор на поляне.

Вот мы втроем побежали по нижней дороге, вернулись и ... никого. Будто пришельцы их всех забрали. Обед у нас должен быть в сухой балке, а вот где она, мы так точно припомнить и не смогли.

— Юра — говорит мне Гошка — тут в километре пути назад сторожка лесника. Рванули туда!

Но сторожка была пуста. И только здоровенная собака несла боевое дежурство. Сорвав для себя диких груш, мы побрели назад.

— Ой, стойте! — вскрикнула Люська — у меня что-то с рюкзаком. Действительно, у этого чуда отлетело сразу две пряжки.

— Сиди тут — сказал Гошка — я у сторожки видел проволоку. Авось собака меня не съест.

Спустя 20 минут он вернулся, сияя от гордости и еще через полчаса Люськина котомка была готова к походу.

— Давайте их догонять, мы столько времени потеряли!

— А идти-то куда?

— Сухая балка внизу, значит и нам вниз надо. Мы еще их обгоним, пока они по тропам петлять будут!

Мы быстро пересекли поле и, продираясь через кусты и хватаясь за стволы деревьев, оказались в какой-то низине.

— Это что, сухая балка? — спросил меня Гоша. Я пожал плечами. Люська, которая после спуска по крутым кустистым склонам напоминала не мечту туриста-школьника, а родственницу лешего, злобно прошипела: "Я тут назад не пойду!" Мне тоже этого не хотелось.

— Давайте искать путь, встретимся тут.

Мы скинули мешки и рассыпались по балке. Гошка быстро нашел какую-то коровью тропу и изнывал, поджидая нас. Люська берегла свою внешность и, петляя как заяц, обходила все кусты и, конечно, ничего не нашла. Я же долго шел вдоль склона, пока не наткнулся на каменную гряду. Но вот мы снова вместе, и Гошка торопит нас идти наверх. Тут меня осенило:

— Давайте грамотно ориентироваться. Сколько сейчас времени?

— Двенадцать уже, — буркнула Люська.

— А часы у тебя со стрелкой?

— Да, а что?

— Мне дед говорил, что в полдень солнце на юге. Вот твои часы и будут компасом. Смотри на стрелку и иди! Где солнце утром было? — Там, на востоке! А где юг? — Вон! А куда группа ушла? — На запад!

Мы быстро выбрались из низины и оказались на краю хорошо знакомого нам поля. До другого края было метров 800. Встав так, чтобы угол, образованный направлением стрелки часов на солнце и линией нашего движения составил 90 градусов, мы пошли вперед. Когда мы обходили маленький пруд, мне показалось, что в стороне, где была сторожка лесника, вьется дымок. Но я, подумав, решил, что это глюки. Кто будет в такую жару печь топить? Когда мы подошли к краю поля, наши сердца забились радостно: просека! Если все дороги вели в Рим, то все просеки должны вести в сухую балку! Мы почти побежали по просеке, изредка поглядывая на часы: сколько же нам еще мучиться?! Через два часа мы нашли фантики, много фантиков.

— Наши перекусывали — сказал Гошка — давайте и мы поедим. Груши с голодухи показались очень вкусными.

— Знаешь, Юр, ты только не сердись — издалека начала Люська — а тебе не кажется странным, что мы не обнаружили следов того, что нас ищут... И вообще я ногу стерла.

Ответы на задание (рассказ "По следу...")

1. В любой мало-мальски организованной группе должно действовать не писаное правило: "Отлучаешься из группы — предупреди товарищей!" Это правило было нарушено нашими героями. В результате — все последующие приключения.

2. Остальная часть группы оказалась не лучше! Перед выходом не поняли, что кого-то не хватает... Сколько же их было? 20? 30? Вообще, в группе должно быть не более 12-15 участников, тогда каждый на виду. Но в любом случае руководитель и замыкающий на маршруте должны постоянно проверять, все ли на месте. Здесь даже рюкзаков оставленных не заметили!

3. Руководитель не научил своих участников правильным действиям в случае отставания от группы. Самое оптимальное поведение для наших героев в сложившейся ситуации — оставаться на месте стоянки и ждать, пока группа, заметив их отсутствие, вернется за ними в исходную точку.

4. Совершенно безответственное решение — догонять группу, не зная точного маршрута и ориентиров движения!

5. Уходя со стоянки, следовало оставить на ней записку с описанием своих действий. Это на случай, если на стоянку придут те, кто ищет отставших.

6. Во время поиска пути ребята расходятся в лесу по одному и не назначают точного времени и места сбора. Так вообще растеряться можно!

7. Неверно предположение о том, что в 12 часов солнце на юге. Юрка забыл, что в нашей и сопредельных странах устанавливается декретное и сезонное время, что вносит свои поправки в систему ориентирования по солнцу и часам. При этом поправки зависят от времени года и района.

8. Ребята пошли по азимуту. 800 м — слишком большое расстояние для азимутального движения без корректировки направления движения по ходу.

9. В лесу был замечен дымок. Это явный шанс встретиться с людьми и получить нормальную консультацию по ориентированию в районе. Этот шанс бал упущен.

10. Выскочили на просеку и, не проверив ее направления, сразу решили, что она ведет туда, куда нужно. Наивное предположение!

11. Также наши герои наивно предположили, что фантики на тропе — дело рук именно их группы. А вообще, это свинство — сорить фантиками в лесу.

12. Когда потерялся и догоняешь группу, надо постоянно иметь в виду, что тебя тоже ищут. Следует подавать сигналы — кричать, оставлять записки и пр.

13. Как правило, употребление в походе немых груш становится прологом новой трагедии...

### 3. По следу – 2 (приключения продолжаются...)

Осмелимся напомнить, что в предыдущем рассказе наши "герои" немного замешкались при выходе группы со стоянки, и... группа вышла на маршрут без них. Долгие поиски к желанной встрече не привели. Приключения продолжаются, а ваша задача прежняя — найти новые тринадцать ошибок, допущенных Люськой, Гошкой и Юркой.

– Держи нос выше, Люська, - приободрил нашу спутницу Гошка, - скоро мы их догоним!  
– Мы с ним почти побежали, а несчастная девчонка хромала сзади. Но наш марш-бросок оказался безрезультатным. Мы остановились в полном недоумении.

– Должны же они заметить наше отсутствие, неужели не ищут?! — буркнул Гошка.

– Нет, они нас бросить не могут, — лепетала горе-туристка, показав на привале белеющую мозоль размером с пятирублевую монету.

– Вот обидно, — продолжала ныть Люська— я в новых, только что купленных ботинках в поход пошла, а стельки уже совсем измочалились!

– Других стелек у нас нет! Придется страдать! — отрезал я. Пытаясь облегчить Люськины страдания, мы сделали из ваты что-то вроде подушечки и с помощью моих и Гошкиных носовых платков (не оставлять же даму без средств для утирания слез!) примотали вату к ступне пострадавшей.

—Ну вот, и женщина бывает права! Пошли назад. Мы, наверно, снова ошиблись. У лесника кто-нибудь да появится. Стояли-то рядом.

—А как же, Юр, фантики?

—Да, мало ли кто такие конфеты ест?! — ответил я. Гошка кивнул в знак согласия.

Люське же в тот момент было все равно куда идти, так как неожиданно напомнили о себе съеденные груши. А затем "грушевая волна" докатилась и до нас...

Мы побрели назад, только никак не могли вспомнить, какого направления следует придерживаться, так как, увидев фантики, мы шли, ориентируясь по бумажкам, как мальчик-с-пальчик по хлебным крошкам.

Увы, Люська комфортно чувствовала себя совсем недолго. Наша чудо-повязка сбилась очень скоро.

Стемнело. Мы брели, изредка попадая в лужи, так как фонарик у нас был всего один, а запасные батарейки находились у реммастера нашей группы, который сейчас был где-то далеко-далеко. Больше всего мы боялись что он вот-вот "сядет". Высыпали звезды, но даже Полярная звезда, показывающая, где юг, нам помочь не могла.

Все же счастье пришло: вышла луна, почти полная, стало сравнительно светло, и мы уже значительно реже стали спотыкаться. Однако, после того как Гошка получил пару раз по лицу веткой, которую я неосторожно отпустил, а Люська, постоянно отстававшая от нас, поскользнулась на бревне, до меня дошло, что больше никуда идти не надо!

Везение продолжалось: мы наткнулись на ельник и стали готовиться к ночлегу: посадили Люську к дереву и накрыли ее спальниками, а сами стали собирать дрова и лапник на подстилку. Топор у нас был, и работа закипела. На землю набросали лапник, постелили коврики и полиэтиленовые накидки. Связав куском веревки еловые ветки, грамотно соорудили заслон от ветра. Скоро мы зажгли костер, и нам стало так уютно, что словами не передать!

Разлив по кружкам всю оставшуюся воду, мы звонко чокнулись. "За успех!"

Ошибки, допущенные в действиях участников этого рассказа:

- 1) Нужно было остановиться, а не продолжать движение.
- 2) Темп выбран неправильно: самый слабый участник постоянно отстает.
- 3) У участников отсутствуют индивидуальные аптечки.
- 4) Участники похода потеряли все ориентиры.
- 5) Полярная звезда показывает на север, а не на юг.
- 6) Движение в темноте не рекомендуется.
- 7) Запасные батарейки находятся у реммастера.
- 8) Участники не соблюдают безопасную дистанцию.
- 9) Ослабевшей Люське не помогают преодолевать препятствия.
- 10) Люську не разгрузили.
- 11) Зачем же рубить лапник, когда есть коврики.
- 12) Еще один ляп: постелили вниз полиэтиленовые накидки, а ведь может пойти дождь.
- 13) Выпили всю воду! Не догадавшись вскипятить ее (это при больных желудках)!