

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Протокол № 2 от 10.04.2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Эдельвейс»
Приказ от 10.04.2024 г. № 60 - ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«КРАЕВЕДЕНИЕ И ТУРИЗМ»

Возраст детей: 7-11 лет
Срок реализации: 4 года

Автор составитель: Бычкова Е.Н.
педагог дополнительного образования

Тольятти, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Учебный план программы	5
1-й год обучения	7
2-й год обучения	15
3-й год обучения	25
4-й год обучения	35
Методическое обеспечение программы	46
Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря	48
Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося	50
Список используемой литературы	51

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Краеведение и туризм» является программой стартового уровня **туристско-краеведческой направленности** и составлена на основе программ ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско- юношеского туризма и краеведения.- М.: Советский спорт, 2005. 324 с. «Юные туристы- краеведы», Д.В. Смирнова; Ю.С. Константинова; А.Г. Маслова- Москва, ЦДЮТиК, 2004. и многолетнего опыта работы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования центра детско-юношеского туризма «Эдельвейс» городского округа Тольятти

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

Актуальность данной программы заключается в том, что изучение родного края становится важнейшим и обязательным компонентом в системе образования, что обусловлено общими целевыми установками современного образования (понимание взаимодействия между человеком и процессами, явлениями, происходящими вокруг него).

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

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи:**

обучающая:

- формировать устойчивые знания о родном городе (селе), его истории, культуре и природе, целостные представления об окружающем мире, осваивать туристско-краеведческие знания и умения.

воспитательная:

- воспитание любви к своей семье, родному городу (селу), краю, стране;
- формирование нравственно-этических качеств, экологической культуры;
- развитие творческой активности и самостоятельности у детей, понятий о здоровом образе жизни.

оздоровительная:

- физическое оздоровление и укрепление детского организма;
- развитие силы, выносливости.

При этом предполагается решение следующих основных задач:

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

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. 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.

Программа «Краеведение и туризм» рассчитана на четыре года занятий с учащимися начальной школы 7- 11 лет, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. **На реализацию содержания программы каждый год отводится по 108 часов (3 часа в неделю)***

Рекомендуемый минимальный состав группы - 15 человек. Рекомендуемое максимальное количество обучающихся одновременно в группе - не более 20 человек.

Программа основана на замысле идеи развивающего обучения (В.В.Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А.А.Остапец-Свешников, М.И.Богатов, О.И.Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания.

«Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и лично ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

«Образовательные маршруты» проходят через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению обучающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения

окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самостоятельности членов детского объединения.

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

Большая часть занятий проводится на открытом воздухе, на школьном дворе или в парке рядом со школой. В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие обучающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Формы проверки усвоения программы: диагностика по разделам в начале и конце каждого года обучения, игры-соревнования, изготовление поделок, рисунки детей, участие в массовых туристских мероприятиях, участие детей в исследовательской деятельности, тестирование обучающихся.

Ожидаемый результат предполагает портрет младшего школьника с определенным объемом знаний об окружающем мире, истории и культуре родного края, сформированными ценностными ориентирами: семья, Отечество (Родина) как место, где человек родился и живет, гордость за принадлежность к русскому народу, нравственно-этическими нормами; у него накоплен первоначальный багаж туристских умений и навыков, которые он может применить в своей дальнейшей жизни, он имеет представления о культуре взаимоотношений и нормах поведения в социуме, здоровом образе жизни.

Формы реализации программы:

- лекционная (обзорные беседы, сообщения);
- краеведческие игры, аукционные знания, викторины, конкурсы, тесты, дидактические игры с карточками;
- экскурсии (музеи, библиотеки и т.д.);
- творческие встречи;
- соревнования, походы выходного дня, прогулки;
- тематические вечера, праздники;
- учебно-познавательные поездки;
- практические занятия.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой личностно ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционно-образовательных технологий.

Учебный план программы

Всего часов в год: - 108

Количество часов в неделю: - 3

Продолжительность образовательного процесса: - 36 учебных недель

Год обучения	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Введение. Туристско-бытовые навыки юного туриста	26	10	16	26	9	17	22	7	15	20	4	16
Основы топографии. Туристское и экскурсионное ориентирование	22	8	14	22	8	14	18	6	12	18	4	14
Краеведение	24	12	12	22	4	18	28	5	23	28	8	20
Личная гигиена. Первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	20	8	12	26	8	18	22	2	20	22	6	16
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	16	4	12	18	6	12	18	6	12	20	6	14

Программа первого года обучения состоит из пяти модулей
Учебно-тематический план программы 1 года обучения

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Модуль «Введение. Туристско-бытовые навыки юного туриста»				
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3
1.3	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
1.4	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1
1.5	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
1.6	Питьевой режим на туристской прогулке	1	0	1
1.7	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
1.8	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	1	0
1.9	Организация биваков и охрана природы	2	1	1
1.10	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	8	2	6
		26	10	16
2. Модуль «Основы топографии. Туристское и экскурсионное ориентирование»				
2.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	2	1	1
2.2	План местности	2	1	1
2.3	Условные знаки	4	1	3
2.4	Ориентирование по сторонам горизонта	2	1	1
2.5	Ориентирование на местности	4	2	2
2.6	Виды туристского ориентирования	4	1	3
2.7	Экскурсионное ориентирование	4	1	3
		22	8	14
3. Модуль «Краеведение»				
3.1	Родословие	3	1	2
3.2	Моя школа	5	1	4
3.3	Природа моего края	16	2	14
		24	4	20
4. Модуль «Личная гигиена. Первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности»				
4.1	Личная гигиена юного туриста	4	1	3
4.2	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4
4.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2
4.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	3	1	2
4.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		20	5	15
5. Модуль «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка»				
5.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	16	4	12
Итого за период обучения		108	31	77

Зачетный летний туристический поход - вне сетки часов.

1-й год обучения

Программа первого года обучения состоит из пяти модулей

Примерный учебный план (108 часов)

1. Модуль «Введение. Туристско-бытовые навыки юного туриста»

Цель: формирование у обучающихся представления об обязанностях в туристической группе.

Задачи:

Обучающие: - формировать туристские понятия о должностях и обязанностях в туристской группе;

Развивающие: - развивать внимание, используя полученные ранее обучающимися умения и навыки;

Воспитательные: - воспитывать чувство коллективизма в туристской группе

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 состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

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

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

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

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

Практические занятия

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

1.3. 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.

Практические занятия

Составление рекомендаций по безопасности группы в однодневном походе. Моделирование аварийных ситуаций и отработка алгоритма действий в критических ситуациях. Решение ситуационных задач.

1.4. 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».

1.5. 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.

1.6. 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).

1.7. 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, перчатки, 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.

1.8. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

1.9. 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).

1.10. 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).

2. Модуль «Основы топографии. Туристское и экскурсионное ориентирование»

Цель: формирование систематизированных знаний, умений и навыков в области топографии и ориентирования.

Задачи:

- Обучить работе на туристских картах и ориентированию на местности.
- Формировать умение применять полученные знания на практике, соблюдать технику безопасности.
- Развивать физические качества, прикладные навыки.
- Воспитывать коллективизм, взаимопомощь.

Основы топографии.

2.1. 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).

2.2. 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).

2.3. 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.

2.4. 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.

2.5. 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.

2.6. Виды туристского ориентирования

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. Игросостязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

2.7. 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.

3. Модуль «Краеведение»

Цель: создание условий для развития интереса к истории своей малой родины через экскурсии и походы по историческим местам

Задачи: - воспитывать чувство любви к своей малой родине;

- развивать в детях наблюдательности, зрительские умения, умения вести беседу, умения слушать,

- способствовать развитию у обучающихся познавательного интереса к исследовательской и проектной деятельности в области краеведения

- прививать интерес к знаниям по истории Отечества, родного края.

· формировать начальные навыки исследовательской деятельности. ·

3.1. 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».

3.2. 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.

3.3. 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.

4. Модуль «Личная гигиена и первая доврачебная помощь»

Цель: формирование навыков у обучающихся оказывать первую доврачебную помощь при укусах клеща и. изготовление носилок из подручных средств

Задачи:

- познакомить обучающихся с основными понятиями первой медицинской помощи;
- познакомить с элементарными приемами оказания ПМП;
- формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью
- сформировать способности командной работы;
- развить навыка оказания ПМП;
- развить навыки самоанализа своего здоровья

4.1. 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.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

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

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

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

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

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

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание первой доврачебной помощи)

4.3. 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).

4.4. 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.

4.5. 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.

5. Модуль «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка»

Цель: формирование потребности детского организма в систематических физических упражнениях, повышающих сопротивляемость организма к заболеваниям, развивать опорно-двигательный аппарат обучающихся.

Задачи:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростно-силовые способности;
- повысить координационные способности;

5.1. 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.

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.

2-й учебный год

Программа второго года обучения состоит из пяти модулей

Примерный учебный план (108 часов)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Модуль «Введение. Туристско-бытовые навыки юного туриста»				
1.1	Познавательная роль туризма	1	0	1
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1
1.3	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
1.4	Основы безопасности дома и в школе, в музее	2	1	1
1.5	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
1.6	Питьевой режим на туристской прогулке	1	0	1
1.7	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3
1.8	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
1.9	Организация биваков и охрана природы	4	1	3
1.10	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	6	1	5
		26	8	18
2. Модуль «Основы топографии. Туристское и экскурсионное ориентирование»				
2.1	Школьный двор и его ближайшее окружение	2	1	1
2.2	План местности	2	1	1
2.3	Условные знаки	4	1	3
2.4	Компас и его устройство	2	1	1
2.5	Ориентирование по компасу	4	2	2
2.6	Виды туристского ориентирования	4	1	3
2.7	Экскурсионное ориентирование	4	0	4
		22	7	15
3. Модуль «Краеведение»				
3.1	Родословие	2	1	1
3.2	Азбука краеведения	12	4	8
3.3	Туристские узлы и их применение	8	2	6
		22	7	15
4. Модуль «Личная гигиена. Первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности»				

4.1	Личная гигиена юного туриста	4	1	3
4.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2
4.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	0	3
4.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	4	1	3
4.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		20	5	15
5. Модуль «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка»				
5.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	6	12
Итого за период обучения		108	31	77

Зачетный летний туристический поход - вне сетки часов.

Содержание программы

2- й год обучения

1. Модуль «Введение. Туристско-бытовые навыки юного туриста»

Цель: формирование навыков общественно -полезных и личносно значимых дел юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках

Задачи: - сформировать навыки нахождения на прогулке, поездках, экскурсиях;

- развивать внимание, используя полученные ранее обучающимися умения и навыки,

- воспитывать ответственность, чувство коллективизма, взаимопомощь, бережное отношение к природе;

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 личносно 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 участия в туристских состязаниях и соревнованиях.

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

1.3. 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.

1.4. 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.

1.5. 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).

1.6. 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.

1.7. 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.

1.8. 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).

1.9. 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.

1.10 Туристская группа на прогулке (экскурсии)

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.

2. Модуль «Основы топографии. Туристское и экскурсионное ориентирование»

Цель: формирование интереса обучающихся к изучению истории и культуры, природного наследия своего края, страны.

Задачи:

- сформировать умения планировать дистанцию экскурсионного маршрута;
- развивать коммуникативные способности, умение работать в коллективе;
- воспитывать самостоятельность и уверенность в себе.

2.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

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

Практические занятия

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

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

2.2. План местности

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

Практические занятия

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью

нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

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

2.3. Условные 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.

2.4. 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.

2.5. 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.

2.6. 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 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).

2.7. 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.

3. Модуль «Краеведение»

Цель: воспитание культурных ценностей на культурном наследии и сохранение собственных культурных традиций

Задачи:

- расширить кругозор обучающихся с помощью информационной и экскурсионной деятельности;
- формировать навыки исследовательской деятельности;
- воспитывать любовь к родному краю

3.1. 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».

3.2. 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.).

3.3. 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.

4. Модуль «Личная гигиена и первая доврачебная помощь»

Цель: изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей

Задачи:

- изучить методы оказания неотложной помощи при различных заболеваниях и несчастных случаях;
- научить соблюдать гигиенические требования личного снаряжения;
- воспитать личность безопасного типа

4.1. Личная гигиена юного туриста

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

Практические занятия

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

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

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

4.2. 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.

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

Практические занятия

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

4.4. 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).

4.5. 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 (носилки из штормовок, курток).

5. Модуль «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка»

Цель: укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека.

Задачи:

- развивать физические качества обучающихся;
- обучить навыкам повышения уровня физических возможностей организма;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

5.1. 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.

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.

3-й год обучения (108 часов)

Программа третьего года обучения состоит из пяти модулей

Примерный учебный план (108 часов)

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1. Модуль «Введение. Туристско-бытовые навыки юного туриста»				
1.1	История отечественного туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	3	1	2
1.3	Основы безопасности в природной среде	1	1	0
1.4	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	1	1	0
1.5	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
1.6	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
1.7	Организация биваков и охрана природы	5	1	4
1.8	Туристская группа в походе	4	0	4
1.9	Питание туристской группы	2	0	2
		22	7	15

2. Модуль «Основы топографии. Туристское и экскурсионное ориентирование»				
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1
2.2	Условные топографические знаки	3	1	2
2.3	Ориентирование по компасу, азимут	2	1	1
2.4	Ориентирование по компасу и карте	2	1	1
2.5	Ориентирование на местности	2	1	1
2.6	Виды соревнований по ориентированию	4	1	3
2.7	Экскурсионное ориентирование	3	0	3
		18	6	12
3. Модуль «Краеведение»				
3.1	Родословие	1	0	1
3.2	Земляки	3	1	2
3.3	Культурное и природное наследие	24	4	20
		28	5	23
4. Модуль «Личная гигиена. Первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности»				
4.1	Личная гигиена туриста	2	0	2
4.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2
4.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	2	0	2
4.4	Измерение температуры тела, пульса	2	0	2
4.5	Медицинская аптечка	1	0	1
4.6	Способы транспортировки пострадавшего	3	0	3
4.7	Туристские узлы и их применение	10	2	8
		22	2	20
5. Модуль «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка»				
5.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	6	12
Итого за период обучения:		108	26	64

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

1. Модуль «Введение. Туристско-бытовые навыки юного туриста»

Цель: повышение технического и тактического мастерства при прохождении дистанций.

Задачи:

- научить применять на практике правила, нормы и традиции туризма;
- сформировать знания о личном снаряжении и уходе за ним;
- воспитание экологической культуры обучающихся.

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 юных туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

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

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

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

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

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

Спортивное и неспортивное поведение.

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

Практические занятия

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

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

1.3. Основы безопасности в природной среде

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

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатушенных костров (сильного задымления)

в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

1.4. 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.

1.5. 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.

1.6. 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 рюкзаков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы.

Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

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

1.7. 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).

1.8. 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.

1.9. 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).

2. Модуль «Основы топографии. Туристское и экскурсионное ориентирование»

Цель: расширение и углубление знаний обучающихся в работе с картой, компасом.

Задачи:

- научить чтение спортивной и топографической карты
- способствовать формированию координационных способностей;
- воспитывать личностное развитие через преодоление трудностей

2.1. Топографическая и спортивная карта

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي. 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.

2.2. 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.

2.3. 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).

2.4. 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.

2.5. 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.

2.6. 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 контрольных пунктов (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. Контурность 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 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 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.

4.3. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

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

3. Модуль «Краеведение»

Цель: расширение знаний о самом себе, своей семье, об истории и культуре родного края

Задачи:

- способствовать в изучении природы родного края, её ресурсов, воспитание экологически грамотного поведения в природе.
- владеть техникой физических навыков туристской деятельности;
- воспитание толерантности, уважения к ветеранам, ценностям народа, населяющего родной край

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. 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.

4. Модуль «Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи»

Цель: расширение знаний по медицине и использование их для оказания первой медицинской помощи.

Задачи:

- формирование у обучающихся прочных и осознанных навыков оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- формирование умений оказывать неотложную медицинскую помощь;
- формирование у учащихся правильного отношения к своему здоровью;

4.1. Личная гигиена туриста

Практические занятия

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

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

4.2. 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.

4.3. 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).

4.4. 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).

4.5. 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.

4.6. 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.

4.7. Туристские узлы и их применение.

Туристские узлы: «проводник восьмерка», «встречная восьмерка», «булинь», «стремя», «стремя одним концом», «барел», «схватывающий».

Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия

Вязание узлов по их назначению. Вязка узлов на время по выбору по карточкам.

5. Модуль «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка»

Цель: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы

среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи:

- получение теоретических знаний и их практическое применение в соревновательной практике;
- развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений;
- способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе;

5.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

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

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

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

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

4-й год обучения (108 часов)

Программа четвертого года обучения состоит из пяти модулей

Примерный учебный план (108 часов)

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
1. Введение. Туристско-бытовые навыки юного туриста				
1.1	История отечественного спорта и туризма	1	1	0
1.2	Правила поведения юных туристов	1	0	1
1.3	Основы безопасности	2	1	1
1.4	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
1.5	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
1.6	Организация биваков и охрана природы	2	0	2

1.7	Туристские костры	2	1	1
1.8	Палатки и укрытия	2	1	1
1.9	Туристская группа в походном строю	4	0	4
1.10	Питание туристской группы	2	0	2
		20	6	14
2. Основы топографии. Туристское экскурсионное ориентирование				
2.1	Топографическая карта	1	0	1
2.2	Условные топографические знаки	3	1	2
2.3	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	1	0	1
2.4	Ориентирование по компасу и карте	1	0	1
2.5	Ориентирование на местности	4	1	3
2.6	Спортивное ориентирование	4	1	3
2.7	Экскурсионное ориентирование	4	0	4
		18	3	15
3. Краеведение				
3.1	Родословие	4	2	2
3.2	Земляки	4	2	2
3.3	Природное наследие	20	4	18
		28	8	20
4. Личная гигиена. Первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности				
5.1	Личная гигиена туриста	2	1	1
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
5.3	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления	2	1	1
5.4	Медицинская аптечка	8	1	7
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	8	2	6
		22	6	16
5. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
5.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	6	14
		20	6	14
Итого за период обучения:		108	29	79

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

4-й год обучения

1. Модуль «Введение. Туристско-бытовые навыки»

Цель: совершенствование туристских навыков, приобретенных на теоретических занятиях

Задачи:

- закрепить знания по этапам подготовки к туристическому походу
- развивать творческие способности обучающихся в процессе практической деятельности;

- воспитывать бережное отношение к природе;

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.

1.3. 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.

1.4. 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).

1.5. 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.

1.6. 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.

1.7. 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.

1.8. 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»).

1.9. 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.

1.10. 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.

2. Модуль «Основы топографии. Туристское и экскурсионное ориентирование»

Цель: закрепление знаний о топографических картах, их содержании и методах создания, возможностях применения для решения прикладных географических задач, способах топографической съемки местности.

Задачи:

- привить умение свободного чтения топографических карт;
- выработать практические навыки полевых измерений и обработки пространственной информации;
- воспитывать чувство ответственности у обучающихся за свою подготовку

2.1. Топографическая карта

Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтالي. 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.

2.2. Условные топографические знаки

Условные знаки топографических карт: масштабные и немасштабные. 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.

2.3. 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»).

2.4. 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.

2.5. 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 видеofilьмов.

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.

2.6. 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.

2.7. 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.

3. Модуль «Краеведение»

Цель: создание условий для развития интереса к истории своей малой родины через экскурсии и походы по историческим местам.

Задачи:

- способствовать развитию у обучающихся познавательного интереса к исследовательской и проектной деятельности в области краеведения;
- развивать наблюдательность, зрительские умения, умения вести беседу, умения слушать;
- воспитывать чувство любви к своей малой родине

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. 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.

4. Модуль «Личная гигиена. Первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности»

Цель: закрепление знаний правил личной гигиены в туристских походах, занятиях физической культурой, спортом и туризмом.

Задачи:

- закрепить знания об оказании первой доврачебной помощи;
- закрепить знания о правилах личной гигиены;
- воспитать личность безопасного типа

4.1. 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 санитары 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 санитары во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

4.2. 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.

4.3. 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.

4.4. 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.

4.5. 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.

5. Модуль «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка»

Цель: совершенствование и развитие физических качеств обучающихся.

Задачи:

- совершенствовать телосложение и гармонично развивать физиологические

функции

- укреплять и сохранять их здоровье
- формировать мировоззрения, этическое и нравственное воспитание

5.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практические занятия

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

Спортивные (в том числе народные) игры.

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.

Ожидаемые результаты

После обучения по программе "Юные туристы - краеведы" обучающийся должен:

знать:

- предметы специального снаряжения для различных видов туризма: горного, лыжного, водного и др.;
- костровое оборудование;
- обязанности санитара в группе;
- назначение туристских узлов;
- типы туристских костров;
- масштаб, виды масштаба;
- азимут;
- организацию движения на улице (дорожные знаки, разметка, регулировщик);
- порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря при выполнении физических и туристских упражнений;
- правила поведения у водоемов и при организации купания в них;
- правила пожарной безопасности при обращении на природе с огнем (костром),

действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу.

уметь:

- преодолевать этапы туристской полосы препятствий (кочки, маятник, лабиринт, мышеловка и др.);
- оказать первую помощь при капиллярном кровотечении, тепловом и солнечном ударе, растяжении связок опорно-двигательного аппарата, желудочных заболеваниях;
- завязывать туристские узлы (академический, брамшкотовый);
- транспортировать пострадавшего;
- определить азимут и расстояния по карте;
- находить по карте точку своего стояния.

Методическое обеспечение программы

	Тема	Форма занятий	Контроль усвоения знаний, умений и навыков	Дидактические материалы
	Ведение	Лекция, беседа, игра		Видео-, фотоматериалы о туристских экскурсиях, походах, подготовленные тематические сообщения с иллюстративным материалом
	Туристско-бытовые навыки юного туриста путешествия	Лекция, беседа, игры, мини-соревнования	Анкетирование, наблюдение	Учебный фильм, личное снаряжение, групповое снаряжение, походная посуда, костровое оборудование, ремнабор, комплект заданий, игра «Уложи рюкзак», раздаточный иллюстративный материал
	Основы топографии	Беседа, лекция, упражнения, работа с картами, изготовление топографических игр, Спортивные игры, Тренировки на местности, тестирования	Топографические диктанты, тесты, результативность выступления на соревнованиях	Блокноты, карточки с условными знаками, цветные карандаши, «Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию», М., 2003; игра «Знатоки идут по фото следу», компасы, транспортиры, карты спортивные и топографические

	Туристское и экскурсионное ориентирование	Лекции, игры, соревнования, экскурсионное ориентирование	Результаты командных игр, участия в соревнованиях по ориентированию, тестирование	Компас, призмы (КП), Планы местности, Карта спортивная и топографическая, линейки, транспортиры, комплекты условных знаков Топографических и спортивных карт.
	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Лекции, демонстрация, беседа, практическое занятие, самоконтроль, взаимоконтроль, тесты	Тестирование, самоконтроль, соревновательные упражнения	Учебные таблицы по наложению повязок, медицинская аптечка групповая и личная, для похода выходного дня, многодневных походов, для соревнований, инструкции по безопасности, тесты
	Основы краеведения	Игры, беседы, лекции, экскурсии, организация и участие в праздниках, обрядах, творческие мастерские, викторины	Тесты, выступление на праздниках, участие в играх, доклады, творческие работы по тематике, изготовление поделок	Видео-фото-тематические материалы, презентации тематические, краеведческая литература, тематические тесты, дневники наблюдений
	Общая спортивно-оздоровительная подготовка	Упражнения, подвижные игры комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты. Лекции по лыжной, беговой подготовке, учебно-тренировочные занятия, соревнования	Тестирование, наблюдение, результаты соревнований	

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Генты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Генты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Кольшки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Решнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Альпеншток	Компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15.	Курвиметр	2 шт.
16.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
17.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
18.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
19.	Секундомер электронный	2 шт.
20.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
21.	Тонометр	2 шт.
22.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
23.	Топор в чехле	2 шт.
24.	Таганок костровой	2 шт.
25.	Тросик костровой	1 шт.
26.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
27.	Гент хозяйственный	1 шт.
28.	Клеенка кухонная	2 шт.
29.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.п.)	Компл.
30.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
31.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
32.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
33.	Слайдфильмопроектор	1 шт.
34.	Экран демонстрационный	1 шт.
35.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
36.	Лента мерная	1
37.	Термометр наружный	2 шт.
38.	Термометр водный	2 шт.
39.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
40.	Дальномер простейший	4 шт.
41.	Школьный атлас - определитель бабочек	1 экз.
42.	Определитель птиц фауны СССР	1 экз.

43.	Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных пространств»	1 экз.
44.	Сачок для насекомых	1 шт.
45.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
46.	Транспортив	Компл.
47.	Карты топографические учебные	Компл.
48.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
49.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
50.	Условные знаки топографических карт	Компл.
51.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
52.	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы)	1 экз.
53.	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности)	1 экз.
54.	Диафильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание)	1 экз.
55.	Диафильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм)	1 экз.
56.	Диафильм «Туризм» (Ч. 4. Лыжный туризм)	1 экз.
57.	Диафильм «Формы поверхности суши»	1 экз.
58.	Слайдфильм «Техника лыжного туризма»	1 экз.
59.	Слайдфильм «Туристско-бытовые навыки»	1 экз.
60.	Слайдфильм «Топографическая подготовка туриста»	1 экз.
61.	Слайдфильм «Техника пешеходного туризма»	1 экз.
62.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
63.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
64.	Весы напольные	1 шт.
65.	Видеомэгаффон	1 шт.
66.	Учебные видеокассеты	Компл.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзачок для туристских прогулок (для 4-го года занятий рюкзак А-60 л).
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Сидушка походная.

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-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 игротка. – Сб. 2. – М., 1994.

28. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – 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.Сюкияйнена. – 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. Скрягин 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.