



## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся старшего возраста в условиях Муниципальное учреждение дополнительного образования «Радищевский центр детского творчества»

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МУ ДО «Радищевский ЦДТ».

Туристская деятельность открывает обучающимся возможность познать свои способности, интересы и склонности, готовиться к сознательному выбору своей будущей профессии. Туризм и краеведение являются одним из важнейших источников расширения знаний о родном крае, воспитания любви к нему, формирования гражданской ответственности у обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» способствует развитию творческих способностей у детей, дает дополнительные знания по краеведению, обычаям, культуре, в

соединении с воспитанием патриотизма и формирует у обучающихся культурные ценности.

Данная образовательная программа «Юные туристы» имеет **туристско-краеведческую** направленность.

**Актуальность** программы заключается в том, что она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие.

**Дополнительность** программы состоит в том, что она, расширяет школьный курс по предметам окружающий мир, ОБЖ, физическая культура, трудовое обучение.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта ребёнка, его морально-волевых и нравственных качеств.

- окружающий мир (истории родного края, школы, семьи, памятные исторические места, основы топографии и ориентирования, работа с картами и картосхемами)
- ОБЖ (основы безопасности дома, в школе, в природной среде; начальные туристские навыки и умения; оказание первой медицинской помощи; изготовление носилок)
- Физическая культура (ОФП и специальная ФП по пересеченной местности)
- Трудовое обучение (приучаются к практическому труду: обустривают быт в походе; готовят пищу; разжигают костёр; ремонтируют снаряжение и т.д.)

Данная программа взаимодействует также с такими программами дополнительного образования, как: спортивное ориентирование, лыжный туризм, школа выживания, краеведение.

### **Отличительные особенности программы:**

- дает детям туристические знания, умения и навыки;
  - помогает в познании окружающего мира через путешествия;
  - готовит детей к самостоятельной жизни;
  - учит разумной организации свободного времени;
  - способствует формированию настойчивости, терпения, силы воли, умения добиваться поставленной цели.
- формирует дружный коллектив через совместную деятельность;
  - способствует формированию навыков здорового образа жизни.

Туризм, краеведение, являются одними из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но **новизна** состоит в том, что программа построена на основе регионального компонента. Обучающиеся изучают историю, географию, исторические места города Ульяновска, Заволжского района, Ульяновской области, туристские возможности своей малой Родины.

**Инновационность программы** заключается в том, что, учитывая разносторонние интересы детей и многообразие окружающего мира, в содержание программы включены вопросы по краеведению, истории, туризму и ориентированию, потому что свой родной край необходимо изучать комплексно.

**Адресат программы.** Начать заниматься по данной образовательной программе может каждый школьник с 12 до 15 лет, с согласия законных представителей. Количество детей в группе – 15 человек 1 года обучения, 12 – 2 год обучения.

**Объем и срок освоения программы** – Программа реализуется 2 года и рассчитана на 216 часов каждый год обучения.

**Формы обучения:** очная, состав группы – постоянный.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Режим занятий определяется в соответствии с нормами САНПиН. Продолжительность занятий в учебную неделю 6 часов. Объединение собирается на занятия три раза в неделю по 2 часа (2 по 45 минут с перерывом не менее 10 минут) в соответствии с утвержденным расписанием, один раз в две недели может проводиться экскурсия, практические занятия на местности, учебный поход, участие в соревнованиях. Большая часть занятий проводится на открытом воздухе, на школьном дворе. Практические занятия проводятся игровым или соревновательным методом, что позволяет школьникам лучше усваивать пройденный материал. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды, где предполагается активное участие детей в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях в рамках каникулярных программ. Часы по теме «Общая физическая подготовка» разбиваются в течение всего учебного года в зависимости от сезона.

Уровень освоения программы стартовый.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** удовлетворение образовательных потребностей обучающихся средствами туристско–краеведческой деятельности.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования и краеведения;
- формирование представления о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: окружающий мир, ОБЖ, физкультура, трудовое обучение;
- научить правилам поведения в конкретных чрезвычайных ситуациях;
- дать первоначальные сведения по оказанию первой помощи и транспортировке пострадавшего.

##### *Воспитательные:*

- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, и волевые качества;

- воспитывать чувства патриотизма и любви к Родине.

*Развивающие:*

- способствовать формированию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании, занятиях физической культурой и спортом;

- развивать мышление, внимание, наблюдательность, самостоятельность, коммуникативные способности;

- развивать познавательную, творческую и общественную активность обучающихся в процессе работы.

- развивать природные задатки детей, совершенствование имеющихся и приобретение новых способностей;

- расширять кругозор детей;

- развивать личную и социальную активность обучающихся, учить взаимопомощи и ответственности за других, прививать навыки самообслуживания.

### **Содержание программы**

#### **Учебный план первого года обучения**

| №        | Наименование раздела                | Количество часов |        |          | Формы<br>контроля |
|----------|-------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------|
|          |                                     | Всего            | Теория | Практика |                   |
| 1 модуль |                                     |                  |        |          |                   |
| 1        | Введение                            | 4                | 2      | 2        | Беседа            |
| 2        | Основы краеведения.                 | 20               | 5      | 15       | Тест              |
| 3        | Основы топографии и ориентирования. | 10               | 2      | 8        | Соревнова<br>ние  |
| 4        | Начальная туристская подготовка.    | 10               | 2      | 10       | Соревнова<br>ние  |
| 5        | Общая физическая подготовка         | 12               |        | 12       | Тест              |
| 6        | Основы топографии и ориентирования. | 8                | 2      | 6        | Соревнова<br>ние  |

|          |                                     |     |    |     |              |
|----------|-------------------------------------|-----|----|-----|--------------|
|          | Итого:                              | 64  | 13 | 51  |              |
| 2 модуль |                                     |     |    |     |              |
| 6        | Основы топографии и ориентирования. | 14  | 4  | 10  | Соревнование |
| 7        | Начальная туристская подготовка.    | 56  | 6  | 50  | Соревнование |
| 8        | Общая физическая подготовка         | 10  |    | 10  | Тест         |
|          | Итого:                              | 80  | 10 | 70  |              |
| ИТОГО:   |                                     | 144 | 23 | 121 |              |

## Содержание учебного плана первого года обучения

### 1 модуль

#### 1. Введение.

**Теория:** Беседа о туризме, о работе объединения. Значение туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Оздоровительная роль туризма в жизни людей. Рассказы об интересных походах и путешествиях. Законы туристов.

**Практика:** Знакомство детей с учебным классом, спортивным залом, учебным полигоном, где будут проходить занятия. Прогулки в парк (лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.

#### 2. Основы краеведения.

##### 2.1. Моя семья.

**Теория:** Я, Мое имя. Состав семьи. Близкие и дальние родственники. Место работы родителей и других членов семьи.

Адрес проживания семьи. Название улицы. Мой дом. Моя квартира. Семейные традиции, изучение генеалогического дерева.

**Практика:** рисование портретов ребенка и членов семьи, составление альбома “Моя семья”, генеалогического дерева семьи, экскурсии на место

работы родителей. Рисунки дома, план квартиры. Летопись семьи. Конкурс “Самая старая фотография в семейном альбоме”.

## **2.2. Моя школа.**

**Теория:** Наша школа. Учителя нашей школы. История школы. Интересные люди - выпускники нашей школы.

**Практика:** Экскурсия в школьные кабинеты. Встречи с выпускниками школы, со старшими школьниками, совместные походы, прогулки.

Экскурсия в школьный музей и знакомство с профессией экскурсовода.

## **2.3. Мой город.**

**Теория:** История основания города. Место основания города. Названия города. Легенды и предания, связанные с основанием города. Геральдика города.

**Практика:** Обзор и посещение экскурсионных объектов родного края. Работа с картосхемой города, изображениями гербов, открытками, репродукциями.

## **2.4. Мой микрорайон.**

**Теория:** Характеристика отдельных наиболее интересных объектов микрорайона. Их прошлое и настоящее. Характеристика улиц микрорайона, история их наименования.

**Практика:** экскурсия на объекты, прогулка по улицам микрорайона.

## **2.5. Знакомство с Ульяновской областью.**

**Теория:** Ознакомление с названием области, гербом, флагом, гимном.

История родного края, памятные исторические места. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Климат, растительность и животный мир родного края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.

**Практика:** Рисунки герба, флага. Знакомство с картой области. Путешествие по карте. Работа с рисунками, пазлами, картами и т.д. Экскурсия в музей.

## **3. Основы топографии и ориентирования.**

### **3.1. Школьный двор, микрорайон, и его ближайшее окружение.**



**Теория:** Школа, назначение и расположение различных кабинетов и помещений, школьный двор, микрорайон, предприятия и организации микрорайона, памятные и примечательные места и пр.

**Практика:** 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.

#### **4. Начальная туристская подготовка.**

##### **4.1. Основы безопасности дома, в школе.**

**Теория:** Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Значение телефонов аварийных служб. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности.

**Практика:** Игра "Что делать, если..." для закреплений знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка для закреплений знаний правил безопасного поведения на улице. Способы эвакуации из помещения (класс, школа).

##### **4.2 Основы безопасности в природной среде.**

**Теория:** Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Лекарственные растения, съедобные и несъедобные грибы и ягоды. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

**Практика:** Соблюдение и отработка правил передвижения и перехода улиц во время туристских прогулок, экскурсий, походов. Распознавание во время прогулки лекарственных растений, съедобных и несъедобных грибов и ягод.

##### **4.3. Туристские должности**

**Теория:** Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (инициативность, авторитет) и его обязанности (руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе).

Другие постоянные должности в группе: ответственный за питание (завхоз), ответственный за снаряжение, ремонтный мастер, проводник (штурман), краевед, санитар, фотограф.

Другие должности: культорг, физорг, знаток охраны природы и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды)

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практика:** Выполнение обязанностей по должностям на практических занятиях, в походах. Игра «Туристские должности».

#### **4.4. Групповое и личное снаряжение юных туристов.**

**Теория:** Понятие о личном и групповом снаряжении. Рюкзак. Правила размещения предметов в рюкзаке.

**Практика:** Укладка рюкзака. Сюжетно-ролевая игра «Собираемся в поход». Работа с личным снаряжением.

### **5 . Общая физическая подготовка**

#### **5.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.**

**Теория:** Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Разминка, заминка, их значение и содержание.

**Практика:** Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег серпантином, бег с препятствиями. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы,

выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Подвижные игры и эстафеты.

### **5.2. Лыжная подготовка.**

**Теория:** Правильный подбор лыж и палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки.

**Практика:** Подбор лыж и снаряжения. Управление лыжами на местности: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок. Игры на лыжах. Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир, живая и неживая природа).

## **2 модуль**

### **6. Основы топографии и ориентирования.**

#### **6.1. Стороны горизонта.**

**Теория:** Назначение сторон горизонта. Характеристика определения сторон горизонта без компаса (по природным объектам, местным предметам, часам, солнцу, луне, Полярной звезде).

**Практика:** игры на запоминание сторон горизонта. Определение сторон горизонта по природным объектам, местным предметам, часам, солнцу, луне, Полярной звезде в условиях (парка) леса.

#### **6.2. Ориентирование по плану.**

**Теория:** Овладение навыками чтения плана местности. Ориентирование плана по сторонам горизонта. Ориентирование плана по предметам и линейным ориентирам на местности.

**Практика:** Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно - тропиной сети. Движение по плану (карте).

### **6.3. Условные топографические знаки.**

**Теория:** Способы изображения на рисунках и планах простейших условных знаков. Обязанности топографа в туристской группе. Знакомство с изображением местности на спортивных картах.

**Практика:** Зарисовка топографических знаков Топографический диктант. Разбор топографических диктантов. Понятие “легенда”. Формирование навыков чтения легенды туристского маршрута. Овладение навыком составления легенды и движение группы по легенде, выполненной условными знаками.

### **6.4. Ориентирование на местности.**

**Теория:** Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу; по описанию (легенде). Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

**Практика:** Ориентирование по легенде. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности

### **6.5. Компас.**

**Теория:** Устройство компаса. Пользование компасом в походе.

**Практика:** Работа с компасом на местности. Определение сторон света. Прохождение маршрута с его использованием. Ориентирование карты по компасу.

## **7. Начальная туристская подготовка.**

### **7.1. Групповое и личное снаряжение юных туристов.**

**Теория:** Групповое снаряжение. Требования к нему.

Личное и групповое снаряжение для участников соревнований по технике пешеходного туризма: веревки, карабины, страховочная система, рукавицы, каска.

**Практика:** Установка палатки. Сюжетно-ролевая игра «Собираемся в поход». Работа с групповым снаряжением.

### **7.2. Одежда, обувь туриста по сезону.**

**Теория:** Как правильно одеваться для туристской прогулки или путешествия в зависимости от времени года. Защита туриста от дождя и сильного ветра.

**Практика:** Подбор одежды и обуви по сезону. Уход за одеждой и обувью. Сюжетно-ролевая игра «Собираемся в поход».

### ***7.3. Начальные туристские навыки и умения.***

**Теория:** Привал. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Безопасность при разжигании костра. Выбор места привала. Основные требования к месту привала. Уборка места привала.

Правила движения по маршруту. Туристский строй. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Естественные препятствия. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарникам, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Узлы. Правила вязания простейших узлов.

**Практика:** Зарисовка схем правильной планировки привала с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Развертывание и свертывание привала. Разведение и тушение костра. Противопожарные меры.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по различной местности. Техника преодоления естественных препятствий. Техника вязания простейших узлов.

### ***7.4. Питание и питьевой режим во время туристских прогулок и путешествий.***

**Теория:** Значение правильного питания и питьевого режима во время туристских прогулок и путешествий. Организация питания в походе выходного дня. Меню и список продуктов. Питьевой режим. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов на однодневный поход. Применение питьевого режима во время прогулки.

### ***7.5. Гигиена юного туриста.***

**Теория:** Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста. Гигиеническое значение водных процедур.

Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья.

**Практика:** Применение средств личной гигиены во время туристских путешествий и на занятиях. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Закаливание.

### ***7.6. Простейшие правила оказания первой доврачебной помощи.***

**Теория:** Походная медицинская аптечка. Обязанности санитара группы. Первая помощь при потертостях и мозолях. Обработка царапин, неглубоких ранок. Соблюдение гигиенических требований. Заболевания и травмы во время туристского путешествия.

Транспортировка пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

**Практика:** Выполнение правил личной гигиены. Работа санитара туристской группы. Игра "Айболит" (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложение повязок).

Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковка.

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего.

## **8. Общая физическая подготовка**

### ***8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.***

**Теория:** Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Разминка, заминка, их значение и содержание.

**Практика:** Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег серпантинном, бег с препятствиями. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Подвижные игры и эстафеты.

### Учебный план второго года обучения

| №        | Наименование раздела                        | Количество часов |        |          | Формы контроля |
|----------|---------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|          |                                             | Всего            | Теория | Практика |                |
| 3 модуль |                                             |                  |        |          |                |
| 1        | Введение                                    | 2                | 1      | 1        | Беседа         |
| 2        | Основы краеведения.                         | 20               | 6      | 14       | Тест           |
| 3        | Основы топографии и ориентирования.         | 30               | 10     | 20       | Соревнование   |
| 4        | Личная гигиена и первая доврачебная помощь. | 12               | 4      | 8        | Тест           |
|          | Итого:                                      | 64               | 21     | 43       |                |
| 4 модуль |                                             |                  |        |          |                |
| 4        | Личная гигиена и первая доврачебная помощь. | 6                | 2      | 4        | Тест           |
| 5        | Начальная туристская подготовка.            | 58               | 8      | 50       | Соревнование   |
| 6        | Общая физическая подготовка                 | 16               | 2      | 14       | Тест           |
|          | Итого:                                      | 80               | 12     | 68       |                |
| ИТОГО:   |                                             | 144              | 33     | 111      |                |

## Содержание учебного плана второго года обучения

### 3 модуль

#### 1. Введение

**Теория:** Значение туризма для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для человека. Укрепление косо-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

**Практика:** Знакомство детей с учебным классом, спортивным залом, учебным полигоном, где будут проходить занятия и оздоровительные тренировки.

#### 2. Основы краеведения

##### 2.1. Моя родословная. Моя школа.

**Теория:** Состав семьи, семейные традиции, генеалогическое дерево. Изучение истории школы.

**Практика:** Рассказ о своих родителях, родственниках. Рисование на тему «Моя семья». Составление генеалогического дерева. Встреча с интересными людьми и их рассказ о школьных годах. Экскурсия в школьную библиотеку. Знакомство с профессией библиотекаря.

##### 2.2. Природа родного края.

**Теория:** Птицы и животные, занесенные в Красную книгу Ульяновской области. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Закон об охране природы.

История родного края, памятные исторические места. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

**Практика:** Знакомство с картой области. Путешествие по карте. 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 поделок из природного материала. Экскурсия в краеведческий музей.



### **2.3. История края, памятные исторические места.**

**Теория:** История края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

**Практика:** Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Прогулки и Экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **2.4. Знакомство с культурой народов Ульяновской области.**

**Теория:** Народы, проживающие на территории Ульяновской области. Знакомство с обычаями и традициями народов родного края. Национальные костюмы. Народные промыслы Ульяновской области.

**Практика:** Разучивание песен, игр, сказок, былич, пословиц, загадок народов края. Экскурсия в этнографический музей. Знакомство с национальными костюмами.

## **3. Основы топографии и ориентирования.**

### **3.1. План местности.**

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

**Практика:** Рисовка плана класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Проложить маршрут на карте-схеме от школы до дома.

### **3.2. Ориентирование по сторонам горизонта.**

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

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

### **3.3. Карта, компас, масштаб.**

**Теория:** Понятие о карте. Топографические и спортивные карты. Как создается настоящая карта. Символы карт - условные знаки. Масштаб. Карта. Правила обращения с компасом. Задачи, решаемые при помощи компаса. Нахождение сторон горизонта. Ориентирование карты по компасу. Азимут.

**Практика:** Вычерчивание маршрутов прогулок, дорог, планов и простейших карт. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Построение на бумаге из данной точки азимутов по различным направлениям. Работа с картами различного масштаба. Упражнения на определение масштаба. Практические занятия на местности по работе с компасом и картой.

### **3.4. Условные знаки.**

**Теория:** 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.

**Практика:** 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.

### **3.5. Виды туристского ориентирования.**

**Теория:** Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования («Маркированный маршрут»; «Обозначенный маршрут»; «Ориентирование по выбору»)

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

**Практика:** Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут»; «Обозначенный маршрут»; «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Номер участника и его крепление.

Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

## **4 модуль**

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

#### **4.1. Личная гигиена туриста.**

**Теория:** 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, не-

обходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

**Практика:** Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Разучивание комплекса по утренней зарядке. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

#### **4.2. Походный травматизм и возможные заболевания.**

**Теория:** Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Понятие самоконтроль. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов.

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

**Практика:** Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи). Ведение дневника самоконтроля.

Способы обработки и наложения простейших повязок (порезы, ссадины, ушибы, мозоли). Способы защиты глаз от попадания посторонних предметов. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

#### **4.3. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.**

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

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

#### **4.4. Способы транспортировки пострадавшего.**

**Теория:** Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

**Практика:** Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Способы транспортировки пострадавшего. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках и простейших транспортных средствах.

## **5. Начальная туристская подготовка.**

### **5.1. Основы безопасности в природной среде.**

**Теория:** 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.

**Практика:** Соблюдение правил во время туристских прогулок, экскурсий, походов. Игры на темы: «Что делать в случае... (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.).

### **5.2. Основы безопасности дома и в школе.**

**Теория:** 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.

**Практика:** 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».

### **5.3. Личное снаряжение и уход за ним.**

**Теория:** 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.

**Практика:** Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

### **5.4. Питьевой режим на туристической прогулке.**

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

**Практика:** 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).

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

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

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

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

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

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

### **5.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.**

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

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

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

**Теория:** 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). Техника вязания узлов.

**Практика:** Планирование места организации бивака по плану (карте) 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 тента для палатки или тента для отдыха группы. Техника вязания узлов.

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

**Теория:** Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Привалы промежуточный, обеденный.

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе.

**Практика:** Туристская прогулка с организацией привалов.

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

## **6. Общая физическая подготовка.**

### **6.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.**

**Теория:** Основная задача общей физической подготовки развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Разминка, заминка, их значение и содержание.

**Практика:** Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег серпантином, бег с препятствиями. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Подвижные игры и эстафеты.

### **6.2. Лыжная подготовка.**

**Теория:** Правильный подбор лыж и палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Техника безопасности при ходьбе на



лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки.

**Практика:** Подбор лыж и снаряжения. Управление лыжами на местности: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок. Игры на лыжах. Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир, живая и неживая природа).

### **Планируемые результаты**

**Знания и навыки, приобретаемые обучающимися в процессе обучения:**

Первый год обучения предусматривает знакомство с туризмом, правилами поведения и безопасности в природе, с особенностями природы родного края, его историей и традициями, оказанием первой доврачебной помощи; ориентированием на местности, людьми, в честь которых названы улицы.

В конце года обучающиеся:

- знают правила поведения туристов;
- знают историю города и микрорайона;
- знают основы безопасности в природной среде, дома и в школе;
- знают приемы ориентирования по сторонам горизонта и на местности;
- знают особенности природы края;
- умеют составлять генеалогическое древо;
- умеют пользоваться условными знаками и работать с планом местности;
- умеют оказывать простейшую медицинскую помощь;
- умеют вязать узлы;
- умеют двигаться по различной местности и преодолевать естественные препятствия.

Обучающиеся второго года обучения подробнее узнают о туристическом снаряжении и уходе за ним; знакомятся с компасом; географической характеристикой края, его рельефом, климатом, памятниками истории и культуры; традициями, обрядами праздниками и гуляниями народов родного края.

В конце года обучающие знают:

- о роле туризма в расширении кругозора;
- правила охраны природы;
- обычая и традиции народов Ульяновской области;
- топографические условные знаки;
- питьевой режим и групповое и личное снаряжение.

Умеют:

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса;
- правильно обработать рану и наложить повязку;
- организовать бивак на местности;
- определять место для разбивки лагеря;
- собирать рюкзак и палатку;
- ремонтировать личное снаряжение;

Последний год обучения знакомит обучающихся с историей отечественного туризма; с правилами безопасности при обращении с огнем, с видами туристского ориентирования; со специальным снаряжением.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы.**

*Личностные*

- устойчивый интерес к изучению природы, человека, истории своей страны;
- адекватная самооценка;
- чувство ответственности за выполнение своей части работы при работе в группе;

- установка на здоровый образ жизни и её реализация в своём поведении;
- уважительное отношение к созидательной деятельности человека на благо семьи, школы, страны;

#### *Метапредметные*

##### *Регулятивные*

- принимать и сохранять цель познавательной деятельности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной целью;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль;
- осознавать свое продвижение в овладении знаниями и умениями;

##### *Познавательные*

- находить необходимую информацию в учебной и справочной литературе;
- понимать информацию, представленную в виде текста, схемы, таблицы, плана, карты;
- сопоставлять информацию, представленную в разных видах, обобщать её и использовать при выполнении заданий;
- собирать краеведческий материал, описывать его;

##### *Коммуникативные*

- сотрудничать со сверстниками при выполнении задания в паре: устанавливать очерёдность действий, осуществлять взаимопроверку;
- распределять обязанности при работе в группе (под руководством педагога);

##### *Предметные*

- называть фамилию, имя, отчество членов семьи, домашний адрес;
- рассказывать о профессиях родителей;
- иметь представление о традициях и обрядах народов, проживающих в нашем регионе;

- иметь представление о школе и её традициях, о школьном музее и библиотеке;
- называть основные улицы, предприятия и учреждения, памятные (исторические) места микрорайона;
- выполнять правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов;
- характеризовать особенности природы родного края и других регионов;
- иметь представление об истории основания города;
- знать и выполнять основные правила безопасности, дома, в школе, на улице, в природе и общественных местах;
- владеть простейшими навыками ориентирования на местности;
- различать спортивные и топографические карты, читать карты с помощью условных знаков;
- владеть первоначальными навыками правильной организации туристского быта;
- владеть навыками здорового образа жизни;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- участвовать в соревнованиях по туризму и ориентированию.

## Календарный учебный график 1-ый год обучения

| №<br>п/п | Дата по<br>плану | Дата<br>по факту | Тема занятия                                                                           | Кол-<br>во<br>часов | Форма занятия        | Форма<br>контроля                  |
|----------|------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|------------------------------------|
| 1 модуль |                  |                  |                                                                                        |                     |                      |                                    |
| 1.       | 09.2020г.        |                  | <b>1. Введение</b><br>Беседа о туризме, о работе кружка. Оздоровительная роль туризма. | 2                   | Беседа               | Входящий контроль<br>(тест-анкета) |
| 2.       | 09.2020г.        |                  | Виды туризма, Правила поведения юных туристов.                                         | 2                   | Практическое занятие | опрос                              |
| 3.       | 09.2020г.        |                  | <b>2. Основы краеведения.</b><br>Моя семья. Составы семьи.                             | 2                   | Лекция               | тест                               |
| 4.       | 09.2020г.        |                  | Летопись семьи,<br>генеалогическое древо                                               | 2                   | Практическое занятие | опрос                              |
| 5.       | 09.2020г.        |                  | Легенды и предания<br>.Геральдика села                                                 | 2                   | Практическое занятие | Викторина                          |
| 6.       | 09.2020г.        |                  | Работа с картосхемой поселка                                                           | 2                   | Практическое занятие | Викторина                          |
| 8.       | 09.2020г.        |                  | Мой поселок. Интересные объекты Их прошлое и настоящее.                                | 2                   | Практическое занятие | опрос                              |
| 9.       | 10.2020г.        |                  | Экскурсия на объекты микрорайона                                                       | 2                   | Экскурсия            | Опрос                              |
| 10.      | 10.2020г.        |                  | Прогулка по улицам микрорайона                                                         | 2                   | Прогулка             | наблюдение                         |
| 11.      | 10.2020г.        |                  | Улицы микрорайона, история их наименования.                                            | 2                   | Практическое занятие | наблюдение                         |
| 12.      | 10.2020г.        |                  | Рисунки герба, флага.<br>Знакомство с картой области.<br>Путешествие по карте.         | 2                   | Практическое занятие | практическа<br>я работа            |
| 13.      | 10.2020г.        |                  | <b>3. Основы топографии и</b>                                                          | 2                   | Лекция               | анализ                             |

|     |           |  |                                                                                                               |   |                              |                                  |
|-----|-----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|----------------------------------|
|     |           |  | <b>ориентирования.</b><br>Школьный двор, микрорайон, и его ближайшее окружение.                               |   | Практическое занятие         |                                  |
| 14. | 10.2020г. |  | План-схема микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. | 2 | Практическое занятие         | наблюдение                       |
| 15. | 10.2020г. |  | Предприятия и организации района                                                                              | 2 | Прогулка                     | опрос                            |
| 16. | 10.2020г. |  | Чтение плана школьного двора и школы Чтение плана микрорайона школы                                           | 2 | Практическое занятие         | выполнение практически х заданий |
| 17. | 11.2020г. |  | Вычерчивание план – схемы школы                                                                               | 2 | Учебно-тренировочное занятие | выполнение практически х заданий |
| 18. | 11.2020г  |  | <b>4.Начальная туристская подготовка.</b><br>Основы безопасности дома, в школе                                | 2 | Лекция                       | тест                             |
| 19. | 11.2020г  |  | Правила поведения в опасных ситуациях                                                                         | 2 | Практическое занятие         | Тест                             |
| 20. | 11.2020г  |  | Основы безопасности в природной среде.                                                                        | 2 | Лекция                       | тест                             |
| 21. | 11.2020г  |  | Туристские должности.                                                                                         | 2 | Лекция                       |                                  |
| 22. | 11.2020г  |  | Групповое и личное снаряжение юных туристов. Игра «Туристские должности»                                      | 2 | беседа                       | выполнение практически х заданий |
| 23. | 11.2020г  |  | <b>5.Общая физическая подготовка.</b><br>Общая физическая подготовка и оздоровление организма. (ОФП)          | 2 | Практическое занятие         | выполнение практически х заданий |
| 24. | 11.2020г  |  | ОФП. Техника бега                                                                                             | 2 | Практическое                 | выполнение практически           |

|          |           |  |                                                                             |   |                              |                                  |
|----------|-----------|--|-----------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|----------------------------------|
|          |           |  |                                                                             |   | занятие                      | х заданий                        |
| 25.      | 12.2020г  |  | ОФП. Прыжки в длину и высоту                                                | 2 | Практическое занятие         | выполнение практически х заданий |
| 26.      | 12.2020г  |  | ОФП. Спортивные игры                                                        | 2 | Практическое занятие         | выполнение практически х заданий |
| 27.      | 12.2020г  |  | Подбор лыж. Техника безопасности на лыжной подготовке                       | 2 | Практическое занятие         | выполнение практически х заданий |
| 28.      | 12.2020г  |  | Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок.         | 2 | Практическое занятие         | выполнение практически х заданий |
| 29.      | 12.2020г  |  | <b>6.Основы топографии и ориентирования. Стороны горизонта.</b>             | 2 | Лекция                       | опрос                            |
| 29.      | 12.2020г  |  | Определение сторон горизонта по природным объектам, местным предметам       | 2 | Практическое занятие         | наблюдение                       |
| 30.      | 12.2020г  |  | Игры на запоминание сторон горизонта.                                       | 2 | Игры                         | наблюдение                       |
| 31.      | 12.2020г  |  | Определение сторон горизонта по часам, солнцу, луне в условиях (парка) леса | 2 | Учебно-тренировочное занятие | выполнение практически х заданий |
| 32.      | 12.2020г  |  | Ориентирование по плану                                                     | 2 | Беседа                       |                                  |
| 2 модуль |           |  |                                                                             |   |                              |                                  |
| 33.      | 01.2021г. |  | Движение по плану школы, школьного двора                                    | 2 | Практическое занятие, игра   | наблюдение                       |
| 33.      | 01.2021г. |  | Движение на местности с использованием дорожно - тропиной сети.             | 2 | Учебно-тренировочное занятие | выполнение практически х заданий |
| 34.      | 01.2021г. |  | Движение по плану (карте).                                                  | 2 | Практическое занятие, игра   | наблюдение                       |
| 35.      | 01.2021г. |  | Условные топографические знаки.                                             | 2 | Лекция                       | соревновани<br>е                 |
| 36       | 01.2021г. |  | Зарисовка топографических                                                   | 2 | Практическое                 |                                  |

|     |           |  |                                                                                                   |   |                                     |                                        |
|-----|-----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------|----------------------------------------|
|     |           |  | знаков Понятие “легенда”.                                                                         |   | занятие                             |                                        |
| 37. | 01.2021г. |  | Топографический диктант.<br>Разбор диктанта. Чтение<br>легенды туристского маршрута.              | 2 | Лекция                              | Диктант                                |
| 38. | 01.2021г. |  | Ориентирование на местности                                                                       | 2 | беседа                              | наблюдение                             |
| 39. | 01.2021г. |  | Ориентирование по рельефу в<br>парке, микрорайоне школы. По<br>компасу ориентирование.            | 2 | Практическое<br>занятие             |                                        |
| 40. | 02.2021г. |  | <b>7. Начальная туристская<br/>подготовка.</b><br>Групповое и личное<br>снаряжение юных туристов. | 2 | Лекция,<br>практическое<br>занятие  | наблюдение                             |
| 41. | 02.2021г. |  | Групповое и личное<br>снаряжение юных туристов.                                                   | 2 | Беседа.<br>Практическое<br>занятие  | тест                                   |
| 42. | 02.2021г. |  | Групповое и личное<br>снаряжение юных туристов.                                                   | 2 | Практическое<br>занятие             | опрос                                  |
| 43. | 02.2021г. |  | Групповое и личное<br>снаряжение юных туристов.                                                   | 2 | Игра                                | опрос                                  |
| 44. | 02.2021г. |  | Групповое и личное<br>снаряжение юных туристов.                                                   | 2 | Практическое<br>занятие             | наблюдение                             |
| 45. | 02.2021г. |  | Одежда, обувь туриста по<br>сезону.                                                               | 2 | Практическое<br>занятие             | опрос                                  |
| 46. | 02.2021г. |  | Начальные туристские навыки и<br>умения. Бивак и костер                                           | 2 | Практическое<br>занятие             | выполнение<br>практически<br>х заданий |
| 47. | 02.2021г. |  | Зарисовка схем планировки<br>привала                                                              | 2 | Учебно-<br>тренировочное<br>занятие | выполнение<br>практически<br>х заданий |
| 48. | 03.2021г. |  | Развертывание и свертывание<br>привала.                                                           | 2 | Практическое<br>занятие             | выполнение<br>практически<br>х заданий |
| 49. | 03.2021г. |  | Развертывание и свертывание<br>привала.                                                           | 2 | Практическое<br>занятие             | выполнение<br>практически<br>х заданий |
| 50. | 03.2021г. |  | Разведение и тушение костра.<br>Противопожарные меры                                              | 2 | Практическое<br>занятие             | выполнение<br>практически<br>х заданий |



|     |           |  |                                                                                  |   |                              |                                  |
|-----|-----------|--|----------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|----------------------------------|
| 51. | 03.2021г. |  | Техника вязания узлов                                                            |   | Практическое занятие         | выполнение практически х заданий |
| 52. | 03.2021г. |  | Техника вязания простейших узлов.                                                | 2 | Практическое занятие         | Конкурс узлов                    |
| 53. | 03.2021г. |  | Отработка техники движения по различной местности.                               | 2 | Прогулка                     | выполнение практически х заданий |
| 54. | 03.2021г. |  | Отработка техники движения по различной местности.                               | 2 | Практическое занятие         | выполнение практически х заданий |
| 55. | 03.2021г. |  | Техника преодоления естественных препятствий.                                    | 2 | Учебно-тренировочное занятие | выполнение практически х заданий |
| 56. | 04.2021г. |  | Техника преодоления естественных препятствий.                                    | 2 | Практическое занятие         | выполнение практически х заданий |
| 57. | 04.2021г. |  | Отработка движения колонной.                                                     | 2 | Практическое занятие         | выполнение практически х заданий |
| 58. | 04.2021г. |  | Питание и питьевой режим во время туристских прогулок и путешествий.             | 2 | Лекция, практика             | тест                             |
| 59. | 04.2021г. |  | Составление меню и списка продуктов на однодневный поход.                        | 2 | Практическое занятие         | наблюдение                       |
| 60. | 04.2021г. |  | Применение питьевого режима во время прогулки.                                   | 2 | Практическое занятие         | тест                             |
| 61. | 04.2021г. |  | Гигиена юного туриста.                                                           | 2 | Практическое занятие         | опрос                            |
| 62. | 04.2021г. |  | Применение средств личной гигиены во время туристских путешествий и на занятиях. | 2 | Практическое занятие         | опрос                            |
| 63. | 04.2021г. |  | Разучивание комплекса утренней гимнастики. Закаливание.                          | 2 | Практическое занятие         | выполнение практически х заданий |
| 64. | 04.2021г. |  | Простейшие правила оказания                                                      | 2 | Лекция                       | тест                             |

|     |           |  |                                                                                                |   |                      |                                  |
|-----|-----------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------|----------------------------------|
|     |           |  | первой доврачебной помощи.                                                                     |   |                      |                                  |
| 65. | 05.2021г. |  | Работа санитар туристской группы.                                                              | 2 | Практическое занятие | опрос                            |
| 66. | 05.2021г. |  | Игра” Айболит “                                                                                | 2 | Игра                 | наблюдение                       |
| 67. | 05.2021г. |  | Транспортировка условно пострадавшего.                                                         | 2 | Практическое занятие | выполнение практически х заданий |
| 68. | 05.2021г. |  | <b>8.Общая физическая подготовка.</b><br>Общая физическая подготовка и оздоровление организма. | 2 | Практическое занятие | Игра-испытание                   |
| 69. | 05.2021г. |  | ОФП. Упражнение на развитие быстроты                                                           | 2 | Практическое занятие | Тест                             |
| 70. | 05.2021г. |  | ОФП Упражнения на развитие силы                                                                | 2 | Практическое занятие | выполнение практически х заданий |
| 71. | 05.2021г. |  | ОФП. Подвижные игры                                                                            | 2 | Практическое занятие | выполнение практически х заданий |
| 72. | 05.2021г. |  | ОФП. Эстафеты                                                                                  | 2 | Практическое занятие | выполнение практически х заданий |

### Календарный учебный график 2 год обучения

| № п/п           | Дата по плану | Дата по факту | Тема занятия                                                                                      | Кол-во часов | Форма занятия     | Форма контроля |
|-----------------|---------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|----------------|
| <b>3 модуль</b> |               |               |                                                                                                   |              |                   |                |
| 1.              | 09.2021г.     |               | <b>1. Введение</b>                                                                                | 2            | Лекция            | Конкурс        |
| 2.              | 09.2021г.     |               | <b>2.Основы краеведения.</b><br>Моя родословная. Моя школа.<br>Родословная. Моя семья. Моя школа. | 2            | Лекция, экскурсия | опрос          |
| 3.              | 09.2021г.     |               | Природа родного края.                                                                             | 2            | Практическое      | наблюдение     |

|     |           |  |                                                                                                     |   |                                         |                                        |
|-----|-----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|----------------------------------------|
|     |           |  |                                                                                                     |   | занятие                                 |                                        |
| 4.  | 09.2021г. |  | Знакомство с картой области.<br>Путешествие по карте                                                | 2 | Практическое<br>занятие                 | викторина                              |
| 5.  | 09.2021г. |  | Выполнение краеведческих<br>заданий                                                                 | 2 | Практическое<br>занятие                 | тест                                   |
| 6.  | 09.2021г. |  | Экскурсия в краеведческий<br>музей                                                                  | 2 | Экскурсия                               | Викторина                              |
| 7.  | 09.2020г. |  | История края, памятные<br>исторические места.                                                       | 2 | Лекция                                  | наблюдение                             |
| 8.  | 10.2021г. |  | Работа со справочным<br>материалом и литературой по<br>истории края.                                | 2 | Практическое<br>занятие                 | выполнение<br>практически<br>х заданий |
| 9   | 10.2021г. |  | Экскурсии на экскурсионные<br>объекты                                                               | 2 | Экскурсия                               | опрос                                  |
| 10  | 10.2021г. |  | Знакомство с культурой<br>народов Ульяновской области                                               | 2 | Практическое<br>занятие                 | опрос                                  |
| 11. | 10.2021г. |  | Разучивание песен, игр, сказок<br>народов края.                                                     | 2 | Посиделки                               | наблюдение                             |
| 12. | 10.2021г. |  | <b>3.Основы топографии и<br/>ориентирования.</b><br>План местности                                  | 2 | лекция                                  | опрос                                  |
| 13. | 10.2021г. |  | Измерение расстояний<br>(шагами) на школьном дворе.<br>Движение по плану школы,<br>школьного двора. | 2 | Экскурсия,<br>Практическое<br>занятие   | выполнение<br>практически<br>х заданий |
| 14. | 10.2021г. |  | Определение сторон<br>горизонта по местным<br>признакам в условиях парка,<br>пришкольного участка.  | 2 | Практическое<br>занятие                 | тест                                   |
| 15. | 10.2021г. |  | Ориентирование карты по<br>компасу, нахождение<br>ориентиров по заданному<br>азимуту.               | 2 | Практическое<br>занятие на<br>местности | выполнение<br>практически<br>х заданий |
| 16. | 11.2021г. |  | Построение азимутов по                                                                              | 2 | Практическое                            | выполнение<br>практически              |

|     |          |  |                                                                          |   |                              |                                  |
|-----|----------|--|--------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|----------------------------------|
|     |          |  | направлениям. Работа с картами.                                          |   | занятие                      | х заданий                        |
| 17. | 11.2021г |  | Упражнения на определение масштаба.                                      | 2 | Учебно-тренировочное занятие | выполнение практически х заданий |
| 18. | 11.2010г |  | Практическое занятие по работе с компасом и картой.                      | 2 | Практическое занятие         | выполнение практически х заданий |
| 19. | 11.2021г |  | Условные знаки. Рисовка условными знаками поляны                         | 2 | Беседа                       | выполнение практически х заданий |
| 20. | 11.2021г |  | Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. | 2 | Прогулка                     | тест                             |
| 21. | 11.2021г |  | Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».                         | 2 | Прогулка                     | игра                             |
| 22. | 11.2021г |  | Движение по плану (схеме). Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» | 2 | Практическое занятие         | выполнение практически х заданий |
| 23. | 11.2021г |  | Движение по плану (схеме). Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут»  | 2 | Практическое занятие         | выполнение практически х заданий |
| 24. | 12.2021г |  | Дистанция «Ориентирование по выбору»                                     | 2 | Учебно-тренировочное занятие | соревнование                     |
| 25. | 12.2021г |  | Обучение навыкам отметки на КП                                           | 2 | Учебно-тренировочное занятие | выполнение практически х заданий |
| 26. | 12.2021г |  | Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут»                             | 2 | Учебно-тренировочное занятие | соревнование                     |
| 27. | 12.2020г |  | Дистанция «Ориентирование по выбору»                                     | 2 | Учебно-тренировочное занятие | тест                             |
| 28. | 12.2021г |  | <b>4. Личная гигиена и первая доврачебная помощь.</b>                    | 2 | Беседа                       | выполнение практически           |

|          |           |  |                                                                                  |   |                              |                                 |
|----------|-----------|--|----------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|---------------------------------|
|          |           |  | Личная гигиена туриста                                                           |   |                              | х заданий                       |
| 29.      | 12.2021г  |  | Комплекс утренней гимнастики                                                     | 2 | Практическое занятие         | тест                            |
| 30.      | 12.2021г  |  | Походный травматизм и возможные заболевания                                      | 2 | Лекция                       | тест                            |
| 31.      | 12.2021г  |  | Самоконтроль                                                                     | 2 | Комбинированное занятие      | опрос                           |
| 32.      | 12.2021г  |  | Игра «Айболит»                                                                   | 2 | Практическое занятие         | игра                            |
| 4 модуль |           |  |                                                                                  |   |                              |                                 |
| 33.      | 01.2022г. |  | Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок                             | 2 | Практическое занятие         | Самостоятельная работа          |
| 34       | 01.2022г. |  | Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок                             | 2 | Практическое занятие         | выполнение практических заданий |
| 35       | 01.2022г. |  | Индивидуальная и групповая медицинские аптечки                                   | 2 | Лекция, практическое занятие | опрос                           |
| 36       | 01.2022г. |  | Способы транспортировки пострадавшего                                            | 2 | Практическое занятие         | выполнение практических заданий |
| 37.      | 01.2022г. |  | Изготовление транспортных средств                                                | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Самостоятельная работа          |
| 38.      | 01.2022г. |  | Транспортировка условно пострадавшего                                            | 2 | Практическое занятие         | выполнение практических заданий |
| 39.      | 01.2022г. |  | <b>5. Начальная туристская подготовка.</b> Основы безопасности в природной среде | 2 | Лекция, практическое занятие | тест                            |
| 40.      | 01.2022г. |  | Соблюдение правил во время туристских прогулок,                                  | 2 | Практическое занятие         | опрос                           |

|     |           |  |                                                                                              |   |                            |                                 |
|-----|-----------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------|---------------------------------|
|     |           |  | экскурсий, походов.                                                                          |   |                            |                                 |
| 41. | 02.2022г. |  | Игры на темы: «Что делать в случае... (снегопада, гололеда и пр.)                            | 2 | Практическое занятие       | тест                            |
| 42. | 02.2022г. |  | Основы безопасности дома и в школе                                                           | 2 | Практическое занятие       | тест                            |
| 43. | 02.2022г. |  | Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке                  | 2 | Практическое занятие       | тест                            |
| 44. | 02.2022г. |  | Правила перехода улицы                                                                       | 2 | Практическое занятие       | выполнение практических заданий |
| 45. | 02.2022г. |  | Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, запаха газа, посторонних предметов и пр.) | 2 | Игра                       | наблюдение                      |
| 46. | 02.2022г. |  | Личное снаряжение и уход за ним                                                              | 2 | Лекция                     | опрос                           |
| 47. | 02.2022г. |  | Игра «Собери рюкзачок»                                                                       | 2 | Практическое занятие, игра | тест                            |
| 48. | 02.2022г. |  | Питьевой режим на туристской прогулке                                                        | 2 | Практическое занятие       | опрос                           |
| 49. | 03.2022г. |  | Соблюдение правил гигиены при заборе воды во время экскурсии                                 | 2 | Практическое занятие       | опрос                           |
| 50. | 03.2022г. |  | Соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки                                     | 2 | Практическое занятие       | опрос                           |
| 51. | 03.2022г. |  | Установка палатки. Групповое снаряжение и уход за ним                                        | 2 | Игра                       | тест                            |
| 52. | 03.2022г. |  | Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения                             | 2 | Практическое занятие       | выполнение практических заданий |
| 53. | 03.2022г. |  | Разбивка бивака. Овладение                                                                   | 2 | Практическое               | выполнение практических         |

|     |           |  |                                                                    |   |                                   |                                  |
|-----|-----------|--|--------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|
|     |           |  | навыками пользования групповым снаряжением                         |   | занятие                           | х заданий                        |
| 54. | 03.2022г. |  | Индивидуальный и групповой ремонтный набор                         | 2 | Практическое занятие              | выполнение практически х заданий |
| 55. | 03.2022г. |  | Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения»                      | 2 | Игра-соревнование                 | наблюдение                       |
| 56. | 03.2022г. |  | Способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр и пр.).          | 2 | Практическое занятие              | выполнение практически х заданий |
| 57. | 04.2022г. |  | Организация биваков и охрана природы                               | 2 | Лекция                            | выполнение практически х заданий |
| 58. | 04.2022г. |  | Планирование места организации бивака по плану местности.          | 2 | Практическое занятие на местности | наблюдение                       |
| 59. | 04.2022г. |  | Проверка комплектации, упаковка палатки перед выходом на прогулку. | 2 | Учебно-тренировочное занятие      | выполнение практически х заданий |
| 60. | 04.2022г. |  | Установка, снятия и упаковка палатки                               | 2 | Практическое занятие              | Самостоятельная работа           |
| 61. | 04.2022г. |  | Техника вязания узлов.                                             | 2 | Практическое занятие              | выполнение практически х заданий |
| 62. | 04.2022г. |  | Планирование и организация бивака на местности                     | 2 | Прогулка                          | Самостоятельная работа           |
| 63. | 04.2022г. |  | Организация бивачных работ.                                        | 2 | Практическое занятие              |                                  |
| 64. | 04.2022г. |  | Техника вязания узлов.                                             | 2 | Практическое занятие              | выполнение практически х заданий |
| 65. | 04.2022г. |  | Туристская группа на прогулке (экскурсии)                          | 2 | Практическое занятие              | выполнение практически х заданий |
| 66. | 05.2022г. |  | Построение в походную колонну, отработка движения                  | 2 | Беседа, Практическое              | выполнение практически х заданий |

|     |           |  |                                                                                                         |   |                      |                                  |
|-----|-----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------|----------------------------------|
|     |           |  | группы.                                                                                                 |   | занятие              |                                  |
| 67. | 05.2022г. |  | Туристская прогулка с организацией привалов.                                                            | 2 | Практическое занятие | наблюдение                       |
| 68. | 05.2022г. |  | <b>6.Общая физическая подготовка.</b><br>Общая физическая подготовка и оздоровление организма.          | 2 | Практическое занятие | выполнение практически х заданий |
| 69. | 05.2022г. |  | Бег в колонне, бег с препятствиями.                                                                     | 2 | Практическое занятие | выполнение практически х заданий |
| 70. | 05.2022г. |  | Прыжки в длину и высоту.<br>Кроссовая подготовка.                                                       | 2 | Практическое занятие | выполнение практически х заданий |
| 71. | 05.2022г. |  | Упражнения на развитие быстроты, выносливости, гибкости. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). | 2 | Практическое занятие | выполнение практически х заданий |
| 72. | 05.2022г. |  | Подвижные игры и эстафеты.<br>Итоговое занятие.                                                         | 2 | Практическое занятие | тест                             |

### Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение.** Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории Головиным Д.М.

**Материально - техническое обеспечение.** Для проведения теоретических занятий используется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет оборудован столами, стульями, школьной доской, мультимедийным проектором, демонстрационным экраном, ноутбуком.

Проведение практических занятий на местности происходит на стадионе, в парке или в лесу.

| № | Наименование | Ед. | Кол- | Примечание |
|---|--------------|-----|------|------------|
|---|--------------|-----|------|------------|



| п\п |                           | изм. | во |                              |
|-----|---------------------------|------|----|------------------------------|
| 1   | Верёвки туристические     | шт.  | 3  | Д.10-40м.-2шт.,д.6-40м.-1шт. |
| 2   | Коврики туристические     | шт.  |    | На каждого ребёнка           |
| 3   | Страховочные системы      | шт.  |    | На каждого ребёнка           |
| 4   | Карабины туристические    | шт.  | 18 |                              |
| 5   | Спусковое устройство      | шт.  | 1  |                              |
| 6   | Примус (печка турист.)    | шт.  | 1  |                              |
| 7   | Палатка                   | шт.  | 4  |                              |
| 8   | Котелки                   | шт.  | 2  |                              |
| 9   | Топор                     | шт.  | 1  |                              |
| 10  | Пила                      | шт.  | 1  |                              |
| 11  | Компас                    | шт.  |    | На каждого ребёнка           |
| 12  | Картографический материал | шт.  |    | На каждого ребёнка           |
| 13  | Лыжи с палками            | шт.  |    | На каждого ребёнка           |
| 14  | Рюкзак                    | шт.  |    | На каждого ребёнка           |
| 15  | Спальник                  | шт.  |    | На каждого ребёнка           |
| 16  | Мячи                      | шт.  | 2  | Футбольный, волейбольный     |
| 17  | Фотоаппарат               | шт.  | 1  |                              |
| 18  | Мед аптечка               | шт.  | 1  |                              |
| 19  | Лыжи                      | шт.  |    | На каждого ребёнка           |
| 20  | Литература                | шт.  |    | Список прилагается           |
| 21  | Тренировочный костюм      | шт.  |    | На каждого ребёнка           |
| 22  | Штормовой костюм          | шт.  |    | На каждого ребёнка           |
| 23  | Рукавицы брезентовые      | шт.  |    | На каждого ребёнка           |
| 24  | Каски                     | шт.  |    | На каждого ребёнка           |
| 25  | Фонарик                   | шт.  | 4  |                              |

### Информационное обеспечение

- Планы-конспекты занятий по всем темам
- Нормативные документы по спортивному туризму и ориентированию
- Инструкции по технике безопасности
- Дидактический материал: географические карты Ульяновской области, Радищевского района, карты топографические, спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты р.п.Радищево, иллюстрации, фотографии, таблицы, схемы,

- Картографический материал по Ульяновской области и Радищевскому району.
- Карты по спортивному ориентированию
- Дидактический материал для проверки знаний: тестовые задания и упражнения по всем разделам программы
- Наглядные пособия, схемы и таблицы для учебных занятий
- Раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий)
- Методические разработки по спортивному туризму
- «Медицинский справочник туриста» Коструб А. А., аптечка, перевязочный материал для практических работ по медицинской помощи

### **Формы аттестации**

***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***  
грамота, диплом, карта учета результатов освоения программы, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***  
диагностическая карта, портфолио, учебно-тренировочные занятия, походы, соревнование.

### **Оценочные материалы**

В процессе прохождения программы педагог проводит входящий, промежуточный, итоговый контроль.

Входящий контроль проводится в начале учебного года для выявления уровня подготовленности обучающихся к усвоению программы, формы контроля: беседа, анкетирование.

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия и в конце учебного года, Теоретические знания проверяются форме зачета и тестирования, практические знания проверяются в походах выходного дня, учебно–тренировочных занятиях, выполнения нормативов, участие в

соревнованиях. Результаты освоения программы «Туристёнок» заполняются в карте учета и портфолио.

Итоговый контроль проводится после завершения всей учебной программы, в форме зачета, портфолио, участия в соревнованиях, похода выходного дня или учебно-тренировочного похода.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень: 75-100% усвоения материала.

Средний уровень: 50-74% усвоения материала.

Низкий уровень: до 50% усвоения материала.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

Высокий уровень – обучающийся освоил весь объем краеведческих, туристских знаний 75-100%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные краеведческие, туристские термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Средний уровень – у обучающихся объем усвоенных краеведческих, туристских знаний составляет 50-74%, сочетает специальную краеведческую, туристскую терминологию с бытовой.

Низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объема туристских, краеведческих знаний предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные краеведческие, туристские термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

Высокий уровень – обучающийся овладел на 75-100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; самостоятельно подбирает и работает с оборудованием, не испытывает особых трудностей; выполняет практические краеведческие, туристские задания с элементами творчества.

Средний уровень – у обучающихся объем усвоенных краеведческих, туристских умений и навыков составляет 50-74%, подбирает и работает с

оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания на основе образца.

Низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных краеведческих, туристских умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результатом промежуточной аттестации является суммарное значение теоретической и практической части программы, которые фиксируются в карточке учёта.

### **Методические материалы**

#### ***Особенности организации образовательного процесса***

Организация образовательного процесса по программе «Юные туристы» осуществляется очно, в разновозрастных группах.

В каждом годе обучения разделы учебного плана повторяются, но изменяется их содержание. Это позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется диагностическими материалами.

#### ***Методы обучения и воспитания.***

В процессе реализации программы используются различные методы обучения и воспитания.

Методы обучения: словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, самостоятельная работа с печатным материалом); наглядный практический (иллюстрации, карты, схемы, рисунки); практический (упражнения); объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый; проблемный; игровой и др.

Методы воспитания: методы формирования качеств сознания (убеждение, дискуссия, положительный пример); метод организации практической деятельности (упражнение, создание воспитательных ситуаций); метод стимулирования (поощрение).

#### ***Форма организации образовательного процесса.***

Программа предполагает групповую форму организации образовательного процесса, которая обусловлена спецификой туристско-краеведческой деятельности. Категория обучающихся – это дети из общеобразовательной школы.

### ***Формы организации учебного занятия.***

При организации образовательного процесса по программе используются следующие формы организации учебных занятий: беседа; встреча с интересными людьми, игра, наблюдение, открытое занятие, практическое занятие; учебно-тренировочное занятие; соревнование; прогулка; поход; экскурсия; посиделки; праздник.

## **Список литературы**

### **Литература для обучающихся и родителей.**

1. «Азбука туризма» К. В. Бардин - Москва, Просвещение. 1981г.
2. Гостюшин А. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - Издательство «Зеркало». 1995г.
3. Иванов Е. И. «С картой и компасом» - Москва, издательство ДОСААФ. 1985г.
4. Иванов А. И. «Шестая категория трудности» - Москва,. Детская литература. 1991г.
5. Мельчуков А. Е. «В мире ориентирования» - Москва, Недра. 1990г.
6. Остапец А. А. «В походах юные» - Москва, Просвещение. 1981г.

### **Литература для педагога.**

1. Ильичёв Ю.А. «Зимняя аварийная ситуация» - Москва. 1991г.
2. «Игры на местности по туризму и ориентированию» – Ленинград. 1990г.
3. Кудилова В.И. «Туризм» - Москва, Просвещение. 1988г.
4. Лукоянов П.И. «Зимние спортивные походы» . –Москва, «Физкультура и спорт». 1988г.

5. Плешаков Е.А. «Я + Природа» - Воронеж. 1997г.
6. Панориллов А.М.. «Организация и проведение полевой школьной экспедиции» - Москва, РЦДЮТ. 1997г.
7. «Русский турист» - Москва, ТССР. 1998г.
8. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению. Организация отдыха детей и молодёжи. – Москва, РЦДЮТ. 1999г

## Приложение

### Входящий контроль (тест-анкета для 1года обучения)

1. Сколько тебе полных лет? \_\_\_\_\_
2. Любишь ли ты путешествовать? С кем? \_\_\_\_\_
3. Как проводишь своё свободное время? \_\_\_\_\_
4. Знаешь ли ты кто такие туристы? Краеведы? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Зачем туристу рюкзак?
  - а) для хранения и переноски вещей
  - б) для ночлега
  - в) для определения сторон света
6. Зачем туристу палатка?
  - а) для переноски вещей
  - б) для приготовления пищи
  - в) для ночлега
7. Умеешь ли ты разжигать костёр? \_\_\_\_\_
8. Для чего служит компас?
  - а) для измерения расстояния

б) для определения сторон света

в) для обогрева

9. Что нельзя делать в лесу?

а) мусорить

б) жить

в) гулять

10. Что такое бивуак?

а) стоянка туристов

б) место для костра

в) краткосрочный привал

11. Снаряжение, предназначенное для того, чтобы туристу было тепло спать, называется...

а) спальник

б) ночник

в) сонник

**Промежуточный контроль проводится в конце 2 года обучения**

(теоретическая подготовка)

Правильные ответы нужно обвести карандашом или подписать

1. Перечисли обязанности санитара туристской группы:

А) \_\_\_\_\_

Б) \_\_\_\_\_ В) \_\_\_\_\_

2. Что нужно делать при ожоге?

А) охладить обожженное место под струей холодной воды;

Б) смазать жиром;

В) проколоть образовавшийся пузырь.

3. Что необходимо сделать при лёгком обморожении?

А) приложить подорожник;

Б) поместить пострадавшего в тёплое место и растереть обмороженную часть тела;

В) полить обмороженный участок тела горячей водой;

Г) намазать согревающей мазью.

4. В помещении возник пожар, комната задымлена. Ваши действия:

А) набрать в грудь побольше воздуха, выпрямиться и побыстрее выйти;

Б) нагнуться, прикрыть рот и нос влажным полотенцем и побыстрее выйти;

В) лечь на пол и, ничего не предпринимая, ждать помощи.

5. Во время прогулки вы увидели большую собаку, рядом с которой нет хозяина.

Собака проявляет агрессивность, хочет напасть. Ваши действия:

А) повернетесь к собаке лицом, глядя на неё, постараетесь уйти, не делая резких движений;

Б) немедленно броситесь наутек;

В) будете размахивать руками и громко кричать о помощи.

6. Обеззараживание воды в полевых условиях

осуществляется:

А) очисткой через песочный фильтр

Б) очисткой через фильтр из глины, ваты и материи

В) кипячением воды

8. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

А) Свитер.



- Б) Картографический материал.
- В) Веревка.
- Г) Котелок.
- Д) Топор.

9. Кто и за что отвечает в походе?

- А) Хронометрист?
  - Б) Завхоз?
  - В) Реммастер?
  - Г) Медик?
- 1) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
  - 2) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
  - 3) Составляет меню.
  - 4) Фиксирует время в пути.
  - 5) Руководит ремонтом.
  - 6) Приобретает и хранит медаптечку.
  - 7) Распределяет продукты и снаряжение
  - 8) Следит за выполнением санитарных правил

10. Поставь правильный порядок установки палатки?

|  |                                                            |
|--|------------------------------------------------------------|
|  | Застегнуть вход палатки.                                   |
|  | Вынуть палатку из чехла.                                   |
|  | Натянуть и закрепить боковые оттяжки.                      |
|  | Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек. |
|  | Растянуть и закрепить днище палатки.                       |
|  | Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.      |

11. Назовите основные точки крепления пострадавшего к носилкам?

- А) Грудь и бедра.
- Б) Не имеет значения.
- В) Грудь, бедра, ноги.

- Г) Бедра и ноги.
- Д) Шея, грудь, живот.

12. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его по горизонтальной поверхности и на подъеме?

- А) Вперед ногами.
- Б) Вперед головой.
- В) Боком.
- Г) Как получится.

Результативность обучения.

|                                             |                 |
|---------------------------------------------|-----------------|
| Обучающийся ответил на 9-12 вопросов из 12  | Высокий уровень |
| Обучающийся ответил на 6-8 вопросов из 12   | Средний уровень |
| Обучающийся ответил меньше 6 вопросов из 12 | Низкий уровень  |

**Промежуточный контроль проводится в конце 2 года обучения**

(практическая подготовка)

Проходит в форме поход выходного дня.

Программа:

1. Сбор у школы.
2. Переход от школы до парка 40 лет ВЛКСМ.
3. Развивка бивака.
4. Радиальный поход до 2 км, с изучением флоры и фауны.
5. Завтрак (перекус).
6. Полоса препятствия.

Возможные этапы:

- А) «Бабочка»
- Б) «Паутина» (вертикальная, горизонтальная)
- В) «Параллельные веревки»
- Г) «Маятник»
- Д) «Ориентирование»
- Е) «Оказание первой помощи»
- Ж) «Изготовление носилок»
- З) «Переноска пострадавшего»
- И) «Туристические узлы»

- 7. Обед у костра.
- 8. Весёлая эстафета.
- 9. «Операция «Нас здесь не было!»
- 10. Переход от Парка до школы.

#### Результативность обучения.

Подведение итогов можно проводить в форме беседы, после обеда сидя у костра или перед уходом из парка.

#### Вопросы для разбора похода:

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

### Критерии уровня туристской подготовки

| тест                   | уровень                        |                                     |                        |
|------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------|
|                        | Низкий                         | Средний                             | Высокий                |
| Укладка рюкзака        | неправильная                   | Скорее правильная, чем неправильная | Правильная             |
| Установка палатки      | неправильная                   | Скорее правильная, чем неправильная | Правильная             |
| Вязка туристских узлов | Скорее не умеет, чем умеет     | Скорее умеет, чем не умеет          | Умеет                  |
| Полоса препятствий     | Скорее не владеет, чем владеет | Скорее владеет, чем нет             | Владеет навыками       |
| Ориентирование         | Правильно нашел 1-2 КП         | Правильно нашел 3-4 КП              | Нашел все КП (из 6 КП) |

### Показатели туристской подготовки

| Показатели        | Критерии                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Укладка рюкзака   | 1.Рациональность расположения вещей, продуктов в рюкзаке. Подогннность лямок<br>2.Установленная форма рюкзака, надетого на туриста в движении.                                                  |
| Установка палатки | 1.Удачный выбор площадки<br>2.Целесообразный порядок при установке палатки<br>3.Эстетический общий вид установленной палатки: стойки, колышки, натянутость, отсутствие морщин на боковых скатах |
| Вязка             | 1.Упорядоченное выполнение вязки заданного узла                                                                                                                                                 |

|                       |                                                                                               |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| туристских<br>узлов   | 2.Быстрота выполнения заданного приема<br>3.Знание назначения                                 |
| Полоса<br>препятствий | 1.Правильное выполнение технических приемов<br>2.Быстрота, уверенность прохождения дистанции  |
| Ориентирование        | 1.Правильное выполнение технических приемов<br>2.Быстрота, правильность прохождения дистанции |

Ориентирование проводится на местности так, чтобы она была легко пробегаема, без набора высот и не более 1,5 км. Количество контрольных пунктов: для 2 года обучения - 4-6 КП (на местности)

### **Тест «Личная гигиена туриста»**

1.Напишите правила личной гигиены в течение дня

Утро \_\_\_\_\_

День \_\_\_\_\_

Вечер \_\_\_\_\_

2.Отметь галочкой, что может быть общим?

Полотенце

Зубная щетка

Зубная паста Шампунь

Расческа

Туалетная бумага

Мочалка

3.Отметь галочкой, что может быть личным?

Полотенце

Зубная щетка

Зубная паста

Шампунь

Расческа

Туалетная бумага

Мочалка

4.Как влияет алкоголь и никотин на организм человека?

Не влияет

Появляются заболевания

Изменяется настроение

### 5.Отметьте: что полезно, а что вредно

Кушать \_\_\_\_\_ плотно \_\_\_\_\_ —

Читать в постели —

Делать зарядку на свежем воздухе —

Прикасаться к глазам грязными руками —

Круглый год спать с открытой форточкой —

Принимать \_\_\_\_\_ воздушные \_\_\_\_\_ ванны —

Смотреть \_\_\_\_\_ целый \_\_\_\_\_ день \_\_\_\_\_ телевизор —

Спокойный, \_\_\_\_\_ достаточно \_\_\_\_\_ продолжительный \_\_\_\_\_ сон —

Ухаживать \_\_\_\_\_ за \_\_\_\_\_ ногтями —

Тщательно \_\_\_\_\_ пережёвывать \_\_\_\_\_ пищу —

Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами —

### 6.Продолжите фразу:

«Чистота \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_ залог \_\_\_\_\_»

«В \_\_\_\_\_ здоровом \_\_\_\_\_ теле \_\_\_\_\_»

«Солнце, \_\_\_\_\_ воздух \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ вода \_\_\_\_\_»

«Чисто \_\_\_\_\_ жить \_\_\_\_\_»

«Кто аккуратен \_\_\_\_\_»

7.Когда нужно мыть грязную посуду?

Вечером

Сразу после еды

Перед следующим приемом пищи

8. Что нужно делать, чтобы сохранить зрение?

Читать лёжа

Смотреть телевизор на расстоянии 3 метров

Смотреть на яркий свет

Обратиться к окулисту

8. Чтобы хорошо себя чувствовать надо: (выбери правильные ответы.)

соблюдать режим дня

есть овощи и фрукты

делать по утрам зарядку

весь день смотреть телепередачи

курить

гулять в лес

### **Тест «Основы безопасности в природной среде»**

***1. Выберите из указанных ниже основные виды экстремальных ситуаций в природе:***

а) резкое изменение природных условий;

б) неумение ориентироваться на местности;

в) переезд на новое место жительства из одного района города в другой;

г) вынужденное автономное существование;

д) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;

е) смена климатогеографических условий;

ж) заболевания и повреждения организма человека, требующие экстренной медицинской помощи;

з) автономное существование туристской группы в природных условиях, идущей по разработанному маршруту, имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

**2.Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является**

**главной? Укажите правильный ответ:**

- а) выполнение целей и задач похода;
- б) обеспечение безопасности;
- в) полное прохождение маршрута.

**3.Как высушить резиновые сапоги в походе? Укажите правильный ответ:**

- а) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой;
- б) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;
- в) поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню;
- г) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги.

**4. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста? Укажите правильный ответ:**

- а) однотонного цвета;
- б) из камуфлированного материала;
- в) яркая, демаскирующая.

**5.Что нужно делать, если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы? Разместите указанные действия в необходимой последовательности:**

- а) искать следы своих товарищей;
- б) ждать, когда за вами вернутся;
- в) не сходить с трассы, лыжни;
- г) остановиться на развилке тропы;
- д) построить временное жилище;
- е) развести костер.

**6.В целях безопасности во время грозы НЕ следует:**

- а) находиться у открытого огня (костра); б) находиться у железнодорожного полотна;



- в) находиться у водоемов; г) находиться в яме или овраге.
- а) весной, при таянии льда; б) в любое время года;
- в) зимой, из-за очень низкой температуры воды; г) летом, по причине большого скопления людей.

**7.Каким из перечисленных способов следует сушить одежду у костра?**

- а) на «рогатке» над открытым огнем;
- б) на веревках или «рогатках» недалеко от открытого огня;
- в) разложив мокрую одежду на большие поленья костра;
- г) не снимая одежды встать поближе к огню.

**8.Выбери ошибочное утверждение по поводу сооружения жилища:**

- а) сооружать жилище следует на открытой местности, а не в зарослях кустарника;
- б) палатку и костер следует располагать, учитывая направление ветра;
- в) не следует ставить палатку на низком берегу у самой воды;
- г) в бурю или грозу сооружайте жилище под большим деревом для защиты от осадков.

**9.Какие признаки свидетельствуют о приближении ненастной погоды:**

- а) вечерняя заря имеет ярко-красный цвет;
- б) ласточки летают высоко в небе;
- в) туман стелиться по земле;
- г) повышение температуры воздуха вечером и ночью.

**10.Какие признаки свидетельствуют о хорошей ясной погоде:**

- а) ласточки летают низко к земле;
- б) обильная утренняя роса;
- в) бледно-розовый закат;

г) вечером становится теплее, чем днем.

**11.**«Не зная броду, не суйся в воду».

**Письменно объясни смысл пословицы, указывая, к каким ситуациям в жизнедеятельности человека она применима.**

---

---

---

**12.Отгадайте загадку:** *«Доброе, хорошее на людей глядит, а людям на себя глядеть не велит».* \_\_\_\_\_

**Опишите известные вам способы ориентирования.**

---

---

---

Ответы:

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| 1  | А Г Е Ж                                  |
| 2  | Б                                        |
| 3  | А В                                      |
| 4  | В                                        |
| 5  | А Б В Г Д Е                              |
| 6  | А Б В                                    |
| 7  | Б                                        |
| 8  | Г                                        |
| 9  | А Г                                      |
| 10 | Б В                                      |
| 11 | Творческое задание                       |
| 12 | Солнце. Способ ориентирования по Солнцу. |

### Тест-задание по определению сторон горизонта

1. Сколько основных сторон горизонта?

а) 5

б) 4

в) 8

2. Определите направление, в котором будут возвращаться ученики с экскурсии в лес, если он расположен на юго-востоке от школы. \_\_\_\_\_

3. Туристы пошли с севера два часа на восток, затем два часа на юг, затем два часа на запад, а потом два часа на север. Где они оказались к концу похода?

\_\_\_\_\_

4. Напишите правильно буквы сторон горизонта?

5. Под напором ветра деревья наклонились на восток. Откуда дул ветер?

а) с севера

б) с востока

в) с запада.

6. Ребята пошли из дома на луг к роднику в сторону севера. В какую из сторон горизонта они будут возвращаться?

а) на запад

б) на юг

в) на восток

7. с какой стороны дерева растут лишайники?

а) с южной

б) с восточной

в) с северной



