

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РАДУГА»



ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 31 августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ЦВР «Радуга»  
*Н.В. Марова* Н.В. Марова  
«31» августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Юные туристы»  
(туристско-краеведческая направленность,  
базовый уровень)  
с 7 лет на 4 года**

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Дулова Ольга Владимировна

г. Городец  
2023 год

## Оглавление

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Содержание программы.....	6
3.	Учебный план.....	12
4.	Рабочая программа (учебно-тематический план).....	12
5.	Методические материалы.....	27
6.	Оценочные материалы.....	29
7.	Материально-техническое обеспечение	31
8.	Список литературы.....	32
9.	Приложения .....	34

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный турист» носит туристско-краеведческую направленность и ориентирована на воспитание, физическое и эмоционально-нравственное развитие учащихся младших классов в процессе туристско-краеведческой деятельности. Программа реализуется путем изучения четырех последовательных модулей.

**Актуальность программы.** Проблема сохранения физического здоровья подрастающего поколения приобретает особую значимость в настоящее время. Возрастает число неблагоприятных факторов: низкий уровень социально-экономических условий жизни, ухудшение экологической обстановки, массовая компьютеризация, расширение школьной программы, увеличение умственных нагрузок на фоне относительно невысокой двигательной активности, высокая заболеваемость. Это отрицательно сказывается на процессах роста и общего развития ребенка и проявляется в снижении адаптационных возможностей растущего организма. В условиях современной жизни на первое место следует поставить двигательную активность, которая хорошо проявляется на занятиях спортивным туризмом.

В различных исследованиях, изучающих младший школьный возраст, содержатся данные об улучшении здоровья учащихся, занимающихся спортивным туризмом. При этом отмечается улучшение самочувствия детей, увеличение объема грудной клетки, уменьшение частоты дыхания, рост и укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение физических качеств. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности.

Еще основоположник научной системы физического образования в России П.Ф. Лесгафт, опираясь на мысль великого французского просветителя Ж.Ж. Руссо, доказал, что умственное развитие человека находится в прямой связи с его физическим развитием, что физическое движение и мысль находятся в прямой зависимости.

Занятия спортивным туризмом успешно решают задачу общей физической подготовленности школьников, способствуют развитию умений и совершенствованию специальных навыков. Спортивный туризм - эффективное средство физического воспитания детей и подростков, способствующее физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Эти занятия - как форма активного отдыха, проходят в любую погоду, в любое время года, как в естественных природных условиях, так и в помещении.

Туристско-краеведческая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. Она направлена на совершенствование интеллектуального, физического и духовного развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе учебной деятельности у детей формируются жизненно важные качества - упорство, честность, взаимовыручка, расширяется кругозор, идет интенсивное умственное развитие.

Некоторые элементы этой деятельности дети получают уже в детском саду на занятиях, прогулках, экскурсиях в природу. В начальной школе необходимо закрепить полученные знания, это способствует повышению интереса в подростковом возрасте, более эффективному воздействию природной и социальной среды на развитие личности учащегося.

Программа «Юные туристы» направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в обществе, его социализацию в условиях современной жизни. Реализация программы в туристско-краеведческих объединениях учреждений дополнительного образования будет содействовать оптимизации всего учебно-воспитательного процесса, решению стратегической задачи - всестороннего развития учащихся. В дальнейшем у учащихся есть возможность продолжить занятия по дополнительным общеобразовательным программам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование».

**Новизна.** Отличительной особенностью данной программы от ранее существующих можно считать комплексный подход к обучению учащихся начальных классов, прошедших обучение по дополнительной программе «Азбука туризма».

Программа «Юные туристы» состоит из четырех модулей:

- ознакомительного (1-й год обучения),
- базового (2-й год обучения),
- углубленного (3-й год обучения),
- прикладно - ориентированного (4-й год обучения),

которые можно осваивать как целостно в заявленной последовательности, так и автономно по программе каждого модуля, после предварительного тестирования и сдачи нормативов.

На первый год обучения, ознакомительный модуль, дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска) в возрасте 7-9 лет. Освоение этого модуля позволит детям расширить кругозор и информированность в области туристско-краеведческой деятельности, освоить азы начальной туристской подготовки.

Базовый модуль подразумевает компетентность и практическое применение основ начальной туристской подготовки общей для всех видов туризма. Возраст обучающихся 8-10 лет. Освоение этого модуля позволит детям овладеть основами туристско-краеведческой, топографической, туристско-спортивной подготовки.

Углубленный модуль предполагает расширение и углубление знаний в области начальной туристской подготовки, ориентирования, краеведения, становление туристского мастерства. Возраст обучающихся третьего года обучения 9-10 лет.

Модуль прикладно-ориентированного совершенствования способствует повышению технико-тактического мастерства, планомерной подготовки к дальнейшим занятиям по дополнительным программам туристской направленности, что дает возможность определиться с выбором будущей профессии. Этот модуль предусматривает наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, выполнение юношеских спортивных разрядов. Возраст обучающихся четвертого года – 10-11 лет.

Педагогическая целесообразность. В ходе реализации программы, помимо физического, интеллектуального и креативного развития детей, происходит развитие межпредметных связей по общеобразовательным предметам: краеведение, история, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология.

При составлении программы учтены следующие педагогические принципы:

**Научность и доступность:** все мероприятия направлены на укрепление психофизического здоровья, являются научно обоснованными и практически апробированными. Заключается в планировании туристско-краеведческой работы с учетом современных достижений в области психологии, педагогики, социологии.

**Системность и последовательность:** основным условием для соблюдения рациональной последовательности являются задания постепенно нарастающей трудности: от простого к сложному.

**Наглядность:** при согласованной работе нескольких анализаторов (зрительного, слухового, двигательного и др.) дети точнее воспринимают материал.

**Интеграция:** адаптированность программы в разные виды детской деятельности.

**Дифференциация:** учет поло - возрастных, индивидуально – психологических, физических, иных особенностей и состояний учащихся, адаптированность материала к сезонным условиям. Создание благоприятной среды для усвоения первых туристских навыков, норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

**Специальные принципы:**

- Принцип оздоровительной направленности. Занятия содействуют укреплению здоровья, компенсируют недостаток двигательной активности; совершенствуют функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.
- Принцип гармоничного (целостного) развития личности. Совершенствование не только двигательных качеств, но и умственных, трудовых, нравственных, эстетических, а также экологических.
- Принцип связи с жизнедеятельностью. Определяет прикладную функцию спортивного туризма, подготавливает к дальнейшей деятельности, обеспечивает безопасный уровень жизнедеятельности человека в окружающей среде.

Эти принципы необходимы для решения педагогических задач.

## 2. Содержание

**Цель программы:** создание оптимальных возможностей для развития двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся младших классов, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

Программа предусматривает решение следующих **задач:**

### **Обучающие:**

- обучение навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения, жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение элементам физической культуры и основам различных видов спорта органично связанных с туризмом (легкая атлетика, лыжи, плавание и т.д.);
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;
- формирование экосознания и навыков экоповедения у детей;

### **Развивающие:**

- развитие творческих способностей личности ребенка;
- развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, выдержки, терпимости;
- развитие морально-волевых качеств туриста: целеустремленности, активности, настойчивости, смелости, инициативности и смекалки;
- развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристских походах и в жизни.

### **Воспитательные:**

- воспитание любви к физкультуре и спорту, стремления к здоровому образу жизни;
- овладение навыками общения и взаимодействия в туристской группе, формирование коммуникативной культуры личности;
- воспитание у детей патриотизма, толерантности, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края.

**Адресат программы.** Возраст учащихся: 7-11 лет. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям в туристском объединении. В объединение могут быть приняты учащиеся (по результатам собеседования), прошедшие другие программы туристской направленности или достигшие заявленного возраста. Учебная нагрузка определена в соответствии с требованиями СанПиНа. Рекомендуемый численный состав учебной группы 1-го года обучения до 15 человек, 2-го и последующих – до 12 человек. Программа «Юный турист» отвечает обусловленным интересам детей начальных классов и создает условия для осуществления видов деятельности являющимися ведущими для данного возраста.

Организация оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности лично ориентирована и строится дифференцированно, с учетом индивидуальных возрастных и гендерных особенностей младших школьников. В программе предусмотрена организация отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления. Каждое мероприятие – туристская прогулка, поход, соревнование предполагает

общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм ребенка, нормализацию всех его функций.

Усложнение материала происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых). Каждый годовой цикл предусматривает участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Данная программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога дополнительного образования, таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом индивидуализированная подготовка ребенка к физическим нагрузкам предполагает их строгое дозирование по объему, величине, продолжительности и напряженности, а также уровнем функционального и биологического индивидуального развития занимающихся.

Занятия в объединении «Юные туристы» позволяет создать единый коллектив: педагог дополнительного образования, учащиеся, родители, классный руководитель, что во многом содействует усилению воспитывающего воздействия на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического воздействия.

Данная программа, как и большинство действующих туристско-краеведческих программ для системы дополнительного образования детей, традиционно реализуется на основе договора о сетевом взаимодействии и сотрудничестве на базе образовательных организаций Городецкого района (учебный кабинет, спортивный зал, пришкольная территория, городская среда, тренировочные полигоны). Это способствует сотрудничеству в области совершенствования и повышения качества образовательной деятельности через систему дополнительного образования детей.

Изучение разделов программы повторяется на протяжении 4-х лет, что ведет к систематизации, расширению знаний и умений. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы. Предполагается, что большая часть практических занятий будет проводиться на открытом воздухе.

Учебный план программы в течение года может подвергаться корректировке. Для выполнения программы в полном объеме допускается применение электронных образовательных ресурсов, информационных технологий, внутренних и внешних сетевых ресурсов, проведение занятий с предварительным согласованием администрации и учащихся, изучение отдельных тем дистанционно.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 4 года, каждый год обучения 216 часов, 38 учебных недель. Программа «Юные туристы»

состоит из четырех последовательных модулей: ознакомительного (1-й год обучения), базового (2-й год обучения), углубленного (3-й год обучения), прикладно - ориентированного (4-й год обучения), которые можно осваивать как целостно в заявленной последовательности, так и автономно по программе каждого модуля, после предварительного тестирования и сдачи нормативов.

**Формы обучения:** при реализации программы «Юные туристы» применяются разнообразные формы и методы, соответствующие возрастным, психофизиологическим особенностям учащихся младшего школьного возраста.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, лекция, беседа, работа с литературой, дискуссия.

2. Наглядные методы: использование специального снаряжения и оборудования спортивного зала; просмотр различных видов карт и атласов, фотографий, видеofilмов, схем, плакатов, рисунков.

3. Практические методы: практические занятия, соревнования, прогулки, экскурсии, походы, зачетные занятия, конкурсы туристского - художественного творчества, встречи с опытными туристами, мастерами художественных промыслов, известными людьми района, участие в экологических акциях, краеведческих конкурсах и викторинах, организация и участие в туристских, спортивных и календарных праздниках, организация выставок - экспозиций по итогам мероприятий.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Форма обучения - очная с использованием групповой, подгрупповой, индивидуальной учебной деятельности. Типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия. Формы занятий: учебные занятия в кабинете и практические занятия в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, экскурсия, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием современных методик и технических достижений, в том числе электронных и информационных технологий. На всех этапах реализации программы используются активные методы обучения.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

После окончания первого года обучения учащиеся:

1) будут знать:

- основы безопасности при проведении туристических мероприятий;
- основные туристские и краеведческие термины и понятия;
- виды костров, узлов и их назначение;
- правила поведения и режим дня в туристском путешествии;
- элементы начальной топографической подготовки.

2) научатся:

- грамотно укладывать рюкзак, подбирать себе одежду для участия в прогулке, экскурсии в соответствии с погодными условиями;
- вязать простейшие туристские узлы;



-преодолевать естественные и искусственные препятствия.

3) у них будет сформировано и воспитано:

- интерес к истории семьи, микрорайона школы;
- экологически грамотное поведение;
- желание участвовать в школьных, районных туристских соревнованиях;
- умение общаться в коллективе;
- уважительное отношение к старшим, забота о младших и слабых;
- чувство ответственности и самодисциплины.

После окончания второго года обучения учащиеся:

1) будут знать:

- меры безопасности в пути до места проведения, во время учебных занятий и соревнований;

- основные этапы начальной туристской подготовки;
- состав личного и группового снаряжения;
- условные топографические знаки;
- правила личной гигиены;
- растения и животные своего края.

2) научатся:

- вязать туристские узлы и грамотно их применять на практике;
- работать с компасом и топографической картой;
- пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, устанавливать палатки, укладывать рюкзак, составлять меню.

3) у них будет сформировано и воспитано:

- экологическое сознание;
- стремление к участию в однодневных походах;
- желание участвовать в городских и районных туристских мероприятиях;
- навыки общения и взаимодействия в туристской группе;
- желание трудиться в интересах коллектива;
- умение сдерживать свои эмоции;
- чувство ответственности перед товарищами;
- осознание необходимости строгой самодисциплины.

После окончания третьего года обучения учащиеся:

1) будут знать:

- меры безопасности во время проведения туристских мероприятий;
- основы первой доврачебной помощи;
- легенды и предания о родной земле;
- способы приготовления пищи в природных условиях.

2) научатся:

- планировать маршруты походов, организовывать туристский бивак;
- подбирать личное и групповое снаряжение для похода;
- составлять отчеты по итогам походов;
- соблюдать правила гигиены в походе;
- выполнять правила безопасного поведения в окружающей среде;
- индивидуальному прохождению этапов дистанций;
- тактике и технике прохождения ТКМ (туристско-краеведческий маршрут);
- ориентироваться на местности;

- оказывать первую доврачебную помощь;
- правильно упаковывать и транспортировать продукты для похода.

3) у них будет сформировано и воспитано:

- самоконтроль состояния при физических нагрузках;
- бережное отношение к природе;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- потребность достигать конкретных результатов;
- творческая самореализация личности;
- психологическая устойчивость к экстремальным ситуациям.

После окончания четвертого года обучения учащиеся:

1) будут знать:

- меры безопасности во время проведения туристских мероприятий;
- основы первой доврачебной помощи, свойства лекарственных средств, содержащихся в аптечке;
- транспортировку пострадавшего;
- организацию сопровождения на технически сложных этапах;
- основы поисково-исследовательской деятельности.

2) научатся:

- планировать маршруты походов, организовывать туристский бивак;
- выполнять сложные технические приемы на дистанциях;
- применять на практике способы страховки на соревнованиях и в походах;
- самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции по спортивному ориентированию;
- анализировать итоги участия в соревнованиях, ошибки в приемах;
- ремонтировать личное и групповое снаряжение для похода;
- составлять график дежурства и распределять обязанности в группе;
- самодиагностике состояния здоровья;
- командному прохождению этапов пешеходных дистанций и ТКМ;
- самостоятельно выбирать тему краеведческого задания для похода;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- транспортировать пострадавшего при помощи подручных средств.

3) у учащихся будет сформировано и воспитано:

- бережное отношение к природе и соблюдение экологических требований;
- личностное представление о престижности здорового образа жизни;
- умение применять теоретические и практические знания в различных по сложности туристских соревнованиях;
- основные морально-волевые качества туриста: целеустремленность, активность, настойчивость, смелость инициативность, смекалка;
- психологическая устойчивость к экстремальным ситуациям в походах и в жизни;
- навыки общения и взаимодействия в туристской группе;
- чувство патриотизма, толерантности, бережного отношения к культурному наследию родного края.

При реализации данной программы применяются разнообразные методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы контроля:

- опросы;
- тесты;
- анкеты;
- викторины;
- составление схем и рисунков;
- игровые программы;
- письменное оформление результатов наблюдений в походах;
- зачетные занятия;
- туристские соревнования, форумы, слеты;
- походы выходного дня и многодневные походы.

#### Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р. «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПин 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...»);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 № 293 «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности»;
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Радуга».

**3. Учебный план**  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
программы «Юные туристы»

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Ознакомительный модуль (1-й год обучения)	216	52	164
2.	Базовый модуль (2-й год обучения)	216	42	174
3.	Углубленный модуль (3-й год обучения)	216	41	175
4.	Прикладно – ориентированный модуль (4-й год обучения)	216	27	189

Промежуточная аттестация проводится в форме тестовых заданий и сдачи нормативов 1 раз в год.

**4. Рабочая программа (содержание учебно-тематического плана)**

Учебно – тематический план  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Юные туристы»  
1 год обучения

№ п/п	Название темы	Название раздела	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу.	1.1 Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся	2	1	1
		1.2 Основы безопасности.	6	2	4
		1.3 Туристско-бытовые навыки.	8	2	6
		1.4 Краеведение.	8	2	6
		1.5 Основы туристской подготовки.	12	4	8
2.	Топографическая подготовка.	2.1 Азы ориентирования (план местности, условные топографические знаки, стороны горизонта).	18	8	10
		2.2 Экскурсионное ориентирование.	4	1	3
		2.3 Туристское ориентирование.	20	4	16
3.	Начальная туристская подготовка.	3.1 Правила безопасного прохождения препятствий.	6	2	4
		3.2 Технические этапы «дистанция - пешеходная».	32	4	28
		3.3 Узлы, применяемые в туризме.	10	2	8

		3.4 Правила прохождения этапов дистанции.	24	6	18
		3.5 Подготовка и участие в туристских мероприятиях.	14	2	12
4.	Туристско-спортивная подготовка.	4.1 Понятие здорового образа жизни. Личная гигиена.	8	4	4
		4.2 Физическая подготовка общеразвивающей направленности.	24	2	22
		4.3 Тактическая подготовка	10	2	8
		4.4 Психологическая подготовка.	10	2	8
Итого часов:			216	52	164

## Содержание разделов и тем 1-го года обучения

### 1. Введение в программу

1.1 Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности. Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. История детско-юношеского туризма России. Оздоровительная роль туризма и его значение. История Центра детско-юношеского туризма г. Городца. Знакомство с кодексом юного туриста.

#### 1.2 Основы безопасности.

Основы безопасности дома и в учреждении (школе), на учебно-тренировочных полигонах. 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. Знание телефонов аварийных служб.

Знакомство детей с помещениями (учебным кабинетом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и практические тренировки. Прогулки в городскую среду (лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и выработки навыков наблюдательности.

Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. 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.

*Практические занятия.* Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Дорога без опасности».

#### 1.3 Туристско-бытовые навыки.

Личное снаряжение для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением. Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Виды костров и их применение.

Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии). Строй туристской группы (направляющий, замыкающий в туристской группе). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

*Практические занятия.* Игра «Организация бивака». Туристские прогулки. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке».

#### 1.4 Краеведение.

Моя родословная. Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната. Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

Наши земляки. Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн. Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами труда и войн.

Природное наследие. Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Охрана природной среды.

*Практические занятия.* Рассказ учащихся о наиболее ярких впечатлениях от прогулок. Прогулки в парк (лес).

#### 1.5 Основы туристской подготовки.

Узлы: прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, стремя. Топографические знаки. Технические этапы дистанции «пешеходная-группа» 1-го класса: «параллельные перила», «подъем по склону по периле на жумаре или на схватывающем судейском узле», «траверс склона с перестежкой», «спуск по

склону по периле на ФСУ или схватывающем судейском узле», «переправа по бревну, с помощью горизонтального маятника».

*Практические занятия.* Прохождение технических этапов.

## **2. Топографическая подготовка.**

### **2.1 Азы ориентирования.**

Назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании учреждения (школы) и сооружений прилегающей территории, объектов микрорайона. Ориентирование по схеме учреждения (школы), прилегающей территории, своему микрорайону.

План местности. Рисунок местности (двора своего дома или своей улицы). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где их герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). Изображение местности (пришкольной территории) на рисунке, схеме, плане.

Условные топографические знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности ближайшего парка (леса).

Стороны горизонта. Ориентирование на местности по природным признакам. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по солнцу.

*Практические занятия.* Зарисовка обучающимися схематического плана кабинета или своей комнаты. Рисовка условных знаков. Игра «Важные объекты своего микрорайона».

**2.2 Экскурсионное ориентирование.** Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте).

*Практические занятия.* Городское ориентирование с целью ознакомления с местными достопримечательностями, памятниками, музеями.

**2.3 Туристское ориентирование.** Виды туристского ориентирования и их различия.

*Практические занятия.* Пешеходные прогулки. Просмотр видеоматериалов об ориентировании.

## **3. Начальная туристская подготовка.**

### **3.1 Правила безопасного преодоления препятствий.**

Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции, полосы препятствий. Взаимодействие участников в команде. Права и обязанности участников соревнований. Техника безопасности при спуске, подъеме, движении по пересеченной местности.

*Практические занятия.* Полоса препятствий.

### **3.2 Технические этапы «дистанция - пешеходная».**

Искусственные и естественные препятствия. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по

дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Дистанция соревнований, этапы дистанции. Переправа через условное болото по кочкам и жердям; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; спуски и подъемы. Прохождение полосы препятствий. Техника передвижения: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков выполнения технических этапов.

*Практические занятия.* Прохождение полосы препятствий.

### 3.3 Узлы, применяемые в туризме.

Туристские узлы: прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, штык. Их свойства, назначение и применение. Вязка узлов по названию.

*Практические занятия.* Познавательная игра «Узелок».

### 3.4 Правила прохождения этапов.

Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Правила поведения во время занятий, тренировочных сборов, соревнований (между участниками, с судьями).

*Практические занятия.* Выполнение технических этапов.

3.5 Подготовка и участие в туристских мероприятиях. Соревнования по спортивному туризму и ориентированию в спортивном зале и на полигоне различного уровня, форумы, фестивали, туристско-спортивные игры, туристско-краеведческие маршруты и т.д.

*Практические занятия.* Школьные соревнования.

## **4. Туристско-спортивная подготовка.**

### 4.1 Понятие здорового образа жизни. Личная гигиена.

Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Правильное питание и его значение. Закаливание организма. Комплекс утренней физической зарядки. Личная гигиена. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов, при занятиях физическими упражнениями и на туристских мероприятиях. Техника дыхания при физподготовке. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Техника закаливания. Меню здорового питания.

*Практические занятия.* Гимнастические упражнения.

### 4.2 Физическая подготовка общеразвивающей направленности.

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

*Практические занятия.* Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег по пересеченной местности, бег по лестнице, прыжки в длину и высоту.

### 4.3 Тактическая подготовка.

Групповая и индивидуальная тактика. Задачи группового характера на подготовительном этапе, непосредственно на маршруте, на соревнованиях. Корректировка групповой тактики под влиянием погодных условий, травм или заболеваний какого-либо из участников, неудовлетворительное (физическое или психологическое) состояние группы.

Все тактические групповые действия участников гарантируют безопасность, решают воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи.



*Практические занятия.* Индивидуальная тактическая подготовка учащихся: умение распределять силы, рационально передвигаться, ориентироваться на местности, осуществлять страховку и самостраховку.

#### 4.4 Психологическая подготовка.

Выявление психолого-педагогического портрета учащихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

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

2 год обучения  
Учебно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Юные туристы»

№ п/п	Название темы	Название раздела	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Туристско-краеведческая подготовка.	1.1 Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся	2	1	1
		1.2 Основы безопасности.	6	2	4
		1.3 Понятие здорового образа жизни. Личная гигиена.	6	2	4
		1.4 Туристско-бытовые навыки.	8	2	6
		1.5 Краеведение.	8	2	6
		1.6 Экскурсионное ориентирование.	4	1	3
		1.7 Правила безопасного прохождения препятствий.	6	2	4
		1.8 Физическая подготовка общеразвивающей направленности.	16	1	15
			56		
2.	Топографическая подготовка.	2.1 Топография.	18	8	10
		2.2 Туристское ориентирование.	20	4	16
3.	Начальная туристская подготовка.	3.1 Технические этапы «дистанция - пешеходная».	12	4	8
		3.2 Узлы, применяемые в туризме.	10	2	8
		3.3 Правила прохождения этапов дистанции.	6	2	4
		3.4 Совершенствование техники прохождения этапов «дистанция – пешеходная».	40	2	38
		3.5 Подготовка и участие в туристских мероприятиях.	14	2	12
4.	Туристско-спортивная подготовка	4.1 Физическая подготовка общеразвивающей направленности.	16	1	15
		4.2 Тактическая подготовка.	10	2	8
		4.3 Психологическая подготовка.	10	2	8
5.	Промежуточная аттестация		4	1	3
Итого часов:			216	42	174

## **1. Туристско-краеведческая подготовка.**

1.1 Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. История детско-юношеского туризма России. Оздоровительная роль туризма и его значение.

*Практические занятия.* Анкетирование.

### 1.2 Основы безопасности.

Основы безопасности дома, в учреждении (школе), на учебно-тренировочных полигонах. Правила поведения в образовательных 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. Знание телефонов аварийных служб.

Знакомство детей с помещениями (учебным кабинетом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и практические тренировки. Прогулки в городскую среду (лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и выработки навыков наблюдательности.

Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. 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.

*Практические занятия.* Ситуационные задачи на темы: «Действия в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Дорога без опасности».

### 1.3 Понятие здорового образа жизни. Личная гигиена.

Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Правильное питание и его значение. Закаливание организма. Комплекс утренней физической зарядки. Личная гигиена. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов, при занятиях физическими упражнениями и на туристских мероприятиях. Техника дыхания при физподготовке. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Меню здорового питания. Техника закаливания. Дневник самонаблюдения. Подбор индивидуальных заданий с учетом ЧСС и индивидуального самочувствия.

*Практические занятия.* Гимнастические упражнения.

### 1.4 Туристско-бытовые навыки.

Личное снаряжение для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной

гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Виды костров и их применение.

Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии). Строй туристской группы (направляющий, замыкающий в туристской группе). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Туристские прогулки. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время маршрута.

*Практические занятия.* Эстафета «Турист на маршруте». Игра-конкурс «Организация бивака».

#### 1.5 Краеведение.

Наши земляки. Интересные люди в семьях учащихся: профессии, достижения, хобби. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

Встреча с интересными людьми, встреча с ветеранами труда и войн.

Природное наследие. Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Следы животных. Фауна и флора леса, луга, реки. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Охрана природной среды.

*Практические занятия.* Прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы. Экскурсии в парк (лес). Узнавание растений, животных (и их следов), насекомых, рыб и птиц по карточкам.

#### 1.6 Экскурсионное ориентирование.

Экскурсии по городу. Квест «Знай свой город».

#### 1.7 Правила безопасного преодоления препятствий.

Личное и командное сопровождение при прохождении дистанции, полосы препятствий. Взаимодействие участников в команде. Личная и командная страховка на дистанции. Права и обязанности участников соревнований. Техника безопасности при спуске, подъеме, движении по пересеченной местности.

#### 1.8 Физическая подготовка общеразвивающей направленности.

Упражнения на развитие основных физических качеств.

*Практические занятия.* Спортивные игры.

## **2. Топографическая подготовка.**

### 2.1 Топография.

Условные топографические знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе. Рисовка условных знаков. Виды карт и

их значение. Знакомство с техникой и тактикой работы с картой на местности. Компас, его устройство, правила обращения, применение. Измерение расстояний (шагами и парами шагов). Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану), карте. Азимут и его значение в ориентировании.

*Практические занятия.* Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Викторина на закрепление знаний по условным знакам.

## 2.2 Туристское ориентирование.

Что такое легенда в ориентировании, ее значение. Представление о назначении и использовании топографических и спортивных карт. Ориентирование в ограниченном пространстве и на местности (движение по маркированному маршруту, обозначенному маршруту, по выбору).

*Практические занятия.* Ориентирование в ограниченном пространстве и на местности.

## 3. Начальная туристская подготовка.

### 3.1 Технические этапы «дистанция – пешеходная».

Искусственные и естественные препятствия. Способы преодоления простейших естественных и искусственных препятствий (без туристского специального снаряжения и с ним). Дистанция соревнований, этапы дистанции. Переправа через условное болото по кочкам и жердям; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; спуски и подъемы. Прохождение полосы препятствий. Техника передвижения: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков выполнения технических этапов на местности и в спортивном зале, получение новых знаний.

*Практические занятия.* Прохождение полосы препятствий.

### 3.2 Узлы, применяемые в туризме.

Туристские узлы. Их свойства, назначение и применение.

*Практические занятия.* Эстафета «Узнай и завяжи». Вязка узлов по названию.

### 3.3 Правила прохождения этапов.

Разметка и маркировка дистанции. Процедура старта и финиша. Система оценки нарушений. Правила поведения во время занятий, тренировочных сборов, соревнований (между участниками, с судьями).

*Практические занятия.* Выполнение технических этапов в соответствии с Регламентом.

3.4 Совершенствование техники прохождения этапов «дистанция-пешеходная».

*Практические занятия.* Прохождение полосы препятствий.

3.5 Подготовка и участие в туристских мероприятиях. Соревнования по спортивному туризму и ориентированию в закрытых помещениях (спортивном зале) и в природной среде, форумы, фестивали, туристско-спортивные игры, туристско-краеведческие маршруты и т.д.

*Практические занятия.* Участие в туристских мероприятиях

## 4. Туристско-спортивная подготовка.

4.1 Физическая подготовка общеразвивающей направленности.

Самостоятельные занятия с учетом индивидуальных физических возможностей.

*Практические занятия.* Упражнения на развитие основных физических качеств. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег по пересеченной местности, бег по лестнице, прыжки в длину и высоту.

#### 4.2 Тактическая подготовка.

Групповая и индивидуальная тактика. Совершенствование тактической подготовки туристов: умение рационально действовать и принимать правильные решения в непредвиденных ситуациях.

*Практические занятия.* Ситуационные задания.

#### 4.3 Психологическая подготовка.

Волевые усилия, их значение в туристской подготовке. Диагностика волевых качеств. Комплекс игр для развития волевых качеств. Релаксация.

*Практические занятия.* Упражнения на снятие избыточного психического напряжения.

3 год обучения  
Учебно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Юные туристы»

№ п/п	Название темы	Название раздела	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Туристско-краеведческая подготовка.	1.1 Тестирование ЗУН.	4	1	3
		1.2 Основы безопасности.	4	2	2
		1.3 Туристско-бытовые навыки.	8	2	6
		1.4 Краеведение.	8	2	6
2.	Топографическая подготовка.	2.1 Топография.	18	8	10
		2.2 Туристское ориентирование.	20	4	16
3.	Начальная туристская подготовка.	3.1 Правила безопасного прохождения препятствий.	6	2	4
		3.2 Технические этапы «дистанция – пешеходная».	8	4	4
		3.3 Узлы, применяемые в туризме.	10	2	8
		3.4 Правила прохождения этапов дистанции.	6	2	4
		3.5 Совершенствование техники прохождения этапов «дистанция – пешеходная».	48	2	46
		3.6 Подготовка и участие в туристских мероприятиях.	18	2	16
4.	Туристско-спортивная подготовка.	4.1 Понятие здорового образа жизни. Личная гигиена.	6	2	4
		4.2 Физическая подготовка общеразвивающей направленности.	32	2	30
		4.3 Тактическая подготовка.	10	2	8
		4.4 Психологическая подготовка.	10	2	8
Итого часов:			216	41	175

## **1. Туристско-краеведческая подготовка.**

### **1.1 Тестирование ЗУН.**

*Практические занятия.* Тестирование.

### **1.2 Основы безопасности.**

Техника безопасности дома, в учреждении, на учебно-тренировочных полигонах, в природной среде. Ситуационные задачи по основам безопасности.

*Практические занятия.*

### **1.3 Туристско-бытовые навыки.**

Личное и групповое снаряжение и требования к нему, уход за ним. Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование. Организация туристского быта. Нормы поведения туристов на маршруте и в населенных пунктах. Питьевой режим. Питание. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

*Практические занятия.* Составление раскладки продуктов и меню.

### **1.4 Краеведение.**

Историческое прошлое, природа, население, хозяйство, искусство, культура Городецкого района. Значение родного края в истории и культуре России. Квест «Я – мой город, мой край, мое Отечество».

*Практические занятия.* Фотокросс «Экскурсионный город».

## **2. Топографическая подготовка.**

### **2.1 Топография.**

Условные топографические знаки. Виды карт и их значение. Масштаб. Рельеф. Виды ориентиров: точечные, линейные, площадные. Истинный и магнитный азимут.

*Практические занятия.* Рисовка условных знаков.

### **2.2 Туристское ориентирование.**

Работа с компасом. Измерение расстояний до доступного и недоступного объектов. Чтение карты и движение по ней. Определение азимута на местности и по карте. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Ориентирование в ограниченном пространстве и на местности (движение по маркированному маршруту, обозначенному маршруту, по выбору). Действия при потере ориентировки.

*Практические занятия.* Ориентирование в ограниченном пространстве и на местности.

## **3. Начальная туристская подготовка.**

### **3.1 Правила безопасного преодоления препятствий.**

Страховка и самостраховка. Основные требования к организации страховки. Самостраховка в движении, при подготовке к движению или при страховке.

Групповая страховка. Судейская страховка. Технические средства для движения по веревке.

*Практические занятия.* Выполнение приемов страховки.

### 3.2 Технические этапы «дистанция – пешеходная».

Искусственные и естественные препятствия. Технические приемы преодоления препятствий. Прохождение полосы препятствий. Техника передвижения: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности.

*Практические занятия.* Отработка практических умений и навыков, получение новых знаний.

### 3.3 Узлы, применяемые в туризме.

Туристские узлы. Их свойства, назначение и применение.

*Практические занятия.* Вязание узлов.

### 3.4 Правила прохождения этапов.

Разметка и маркировка дистанции. ОКВ дистанции и КВ этапа. Система оценки нарушений. Спортивная этика на соревнованиях (между участниками, с судьями).

*Практические занятия.* Выполнение технических этапов в соответствии с Регламентом.

3.5 Совершенствование техники прохождения этапов «дистанция-пешеходная».

*Практические занятия.* Прохождение этапов «дистанция-пешеходная».

3.6 Подготовка и участие в туристских мероприятиях. Соревнования по спортивному туризму и ориентированию в закрытых помещениях (спортивном зале) и в природной среде, форумы, фестивали, туристско-спортивные игры, туристско-краеведческие маршруты и т.д.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

## 4. Туристско-спортивная подготовка.

### 4.1 Понятие здорового образа жизни. Личная гигиена.

Закаливание организма. Техника закаливания. Профилактика нарушения осанки, разучивание комплексов упражнений на коррекцию осанки. Правила здорового питания. Подбор индивидуальных заданий с учетом ЧСС и индивидуального самочувствия.

*Практические занятия.* Ведение дневника самонаблюдения.

### 4.2 Физическая подготовка общеразвивающей направленности.

Повышение функциональных возможностей, общей работоспособности.

*Практические занятия.* Гимнастические упражнения. Бег по пересеченной местности, интервальный бег, челночный бег и др. Самостоятельные занятия с учетом индивидуальных физических возможностей. Упражнения на развитие основных физических качеств. Спортивные игры.

### 4.3 Тактическая подготовка.

Групповая и индивидуальная тактика. Совершенствование тактической подготовки туристов: умение рационально действовать и принимать правильные решения в непредвиденных ситуациях.

*Практические занятия.* Решение ситуационных задач.

#### 4.4 Психологическая подготовка.

Волевые усилия, их значение в туристской подготовке. Диагностика волевых качеств. Комплекс игр для развития волевых качеств. Регуляция психических состояний. Упражнения на снятие избыточного психического напряжения. Релаксация. Идеомоторная и аутогенная тренировки.

*Практические занятия.* Игры для развития волевых качеств. Упражнения на снятие избыточного психического напряжения.

4 год обучения

### Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Юные туристы»

№ п/п	Название темы	Название раздела	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Туристско-краеведческая подготовка.	1.1 Тестирование ЗУН.	4	1	3
		1.2 Основы безопасности.	4	2	2
		1.3 Правила безопасного прохождения препятствий.	6	2	4
		1.4 Туристско-бытовые навыки.	8	2	6
		1.5 Краеведение.	8	2	6
		1.6 Понятие здорового образа жизни. Личная гигиена.	4	2	2
		1.7 Узлы, применяемые в туризме.	10	2	8
		1.8 Физическая подготовка общеразвивающей направленности.	12	2	10
			56		
2.	Топографическая подготовка.	2.1 Топография.	10	4	6
		2.2 Туристское ориентирование.	28	2	26
3.	Начальная туристская подготовка.	3.1 Правила прохождения этапов дистанции.	6	2	4
		3.2 Совершенствование техники прохождения этапов «дистанция – пешеходная».	46	-	46
		3.3 Подготовка и участие в туристских мероприятиях.	24	-	24
4.	Туристско-спортивная подготовка.	4.1 Физическая подготовка общеразвивающей направленности.	22	-	22
		4.2 Тактическая подготовка.	10	2	8
		4.3 Психологическая подготовка.	10	2	8
5.	Промежуточная аттестация		4	1	3
Итого часов:			216	27	189

### Содержание разделов и тем 4-го года обучения

#### 1. Туристско-краеведческая подготовка.

##### 1.1 Тестирование ЗУН.

*Практические занятия.* Тестирование.



## 1.2 Основы безопасности.

Техника безопасности дома, в учреждении, на учебно-тренировочных полигонах, в природной среде.

*Практические занятия.* Ситуационные задачи по основам безопасности.

## 1.3 Правила безопасного преодоления препятствий.

Страховка и самостраховка. Основные требования к организации страховки. Самостраховка в движении, при подготовке к движению или при страховке. Групповая страховка. Судейская страховка. Технические средства для движения по веревке.

*Практические занятия.* Организация точек страховки.

## 1.4 Туристско-бытовые навыки.

Личное и групповое снаряжение и требования к нему, уход за ним. Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование. Организация туристского быта. Нормы поведения туристов на маршруте и в населенных пунктах. Питьевой режим. Питание. Особенности приготовления пищи на костре.

*Практические занятия.* Составление раскладки продуктов и меню. Приготовление пищи в полевых условиях.

## 1.5. Краеведение.

Историческое прошлое, природа, население, хозяйство, искусство, культура Нижегородской области. Значение родного края в истории и культуре России.

*Практические занятия.* Квест «Я - мой город, мой край, мое Отечество». Фотокросс «Тайны старого города».

## 1.6 Понятие здорового образа жизни. Личная гигиена.

Закаливание организма. Техника закаливания. Профилактика нарушения осанки, разучивание комплексов упражнений на коррекцию осанки. Правила здорового питания.

*Практические занятия.* Дневник самонаблюдения. Подбор индивидуальных заданий с учетом ЧСС и индивидуального самочувствия.

## 1.7 Узлы, применяемые в туризме.

Туристские узлы. Их свойства, назначение и применение.

*Практические занятия.* Вязание узлов.

## 1.8 Физическая подготовка общеразвивающей направленности.

Повышение функциональных возможностей, общей работоспособности.

*Практические занятия.* Упражнения на развитие основных физических качеств. Спортивные игры.

## **2. Топографическая подготовка.**

### 2.1 Топография.

Условные топографические знаки. Виды карт. Масштаб. Рельеф. Виды ориентиров. Истинный и магнитный азимут. Определение азимута, расстояния по карте.

*Практические занятия.* Рисовка условных знаков.

## 2.2 Туристское ориентирование.

Работа с компасом. Измерение расстояний до доступного и недоступного объектов. Чтение карты и движение по ней. Определение азимута на местности и по карте. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение по линейным, точечным, площадным ориентирам. Ориентирование в ограниченном пространстве и на местности (движение по маркированному маршруту, обозначенному маршруту, по выбору). Действия при потере ориентировки.

*Практические занятия.* Ориентирование в ограниченном пространстве (лабиринт) и на местности.

## 3. Начальная туристская подготовка.

### 3.1 Правила прохождения этапов.

*Практические занятия.* Прохождение этапов.

3.2 Совершенствование техники прохождения этапов «дистанция-пешеходная» в соответствии с Регламентом.

*Практические занятия.* Прохождения этапов «дистанция-пешеходная».

3.3 Подготовка и участие в туристских мероприятиях. Соревнования по спортивному туризму и ориентированию в закрытых помещениях (спортивном зале) и в природной среде, форумы, фестивали, туристско-спортивные игры, туристско-краеведческие маршруты и т.д.

*Практические занятия.* Участие в туристских мероприятиях.

## 4. Туристско-спортивная подготовка.

### 4.1 Физическая подготовка общеразвивающей направленности.

Повышение функциональных возможностей, общей работоспособности. Упражнения на развитие основных физических качеств. Бег по пересеченной местности, интервальный бег, челночный бег и др.

*Практические занятия.* Спортивные игры. Круговые тренировки на развитие физических качеств. Самостоятельные занятия с учетом индивидуальных физических возможностей.

### 4.2. Тактическая подготовка.

Групповая и индивидуальная тактика.

*Практические занятия.* Совершенствование тактической подготовки туристов.

### 4.3 Психологическая подготовка.

Волевые усилия, их значение в туристской подготовке. Диагностика волевых качеств.

*Практические занятия.* Комплекс игр для развития волевых качеств. Регуляция психических состояний. Упражнения на снятие избыточного психического напряжения. Релаксация. Идеомоторная и аутогенная тренировки.

## 5. Методические материалы

При составлении программы учтены следующие педагогические принципы:

**Научность и доступность:** все мероприятия направлены на укрепление психофизического здоровья, являются научно обоснованными и практически апробированными. Заключается в планировании туристско-краеведческой работы с учетом современных достижений в области психологии, педагогики, социологии.

**Системность и последовательность:** основным условием для соблюдения рациональной последовательности являются задания постепенно нарастающей трудности: от простого к сложному.

**Наглядность:** при согласованной работе нескольких анализаторов (зрительного, слухового, двигательного и др.) дети точнее воспринимают материал.

**Интеграция:** адаптированность программы в разные виды детской деятельности.

**Дифференциация:** учет поло - возрастных, индивидуально – психологических, физических, иных особенностей и состояний учащихся, адаптированность материала к сезонным условиям. Создание благоприятной среды для усвоения первых туристских навыков, норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

### **Специальные принципы:**

- Принцип оздоровительной направленности. Занятия содействуют укреплению здоровья, компенсируют недостаток двигательной активности; совершенствуют функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.
- Принцип гармоничного (целостного) развития личности. Совершенствование не только двигательных качеств, но и умственных, трудовых, нравственных, эстетических, а также экологических.
- Принцип связи с жизнедеятельностью. Определяет прикладную функцию спортивного туризма, подготавливает к дальнейшей деятельности, обеспечивает безопасный уровень жизнедеятельности человека в окружающей среде.

Эти принципы необходимы для решения педагогических задач.

При этом применяются разнообразные методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы контроля усвоения учащимися программы: опросы, тесты, анкеты, викторины, составление схем и рисунков, игровые программы, письменное оформление результатов наблюдений в походах, зачетные занятия, туристские соревнования, форумы, слеты, походы выходного дня и многодневные походы.

### **Возможные практические задания**

для промежуточной аттестации по программе «Юные туристы»

- ремонт и подгонка снаряжения;
- навыки пользования личным и групповым снаряжением;
- планировка и организация бивака на местности;
- разжигание костра, установка палатки, укладка рюкзака, составление

меню;

- построение, перестроение для движения туристской группы;
- ориентирование по природным признакам;
- спортивное ориентирование бегом и на лыжах, спортивный лабиринт;
- работа с компасом;
- выполнение краеведческих заданий;
- прохождение этапов дистанций по разметке и маркировке (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа маятником, заболоченный участок - кочки, жерди);
- вязание узлов;
- выполнение контрольных нормативов, тестов;
- прохождение дистанций 1,2 класса.

#### Критерии и способы оценки качества освоения программы

Основными показателями освоения программы является активное участие детей в соревновательных и иных туристских мероприятиях, которые позволяют им продемонстрировать свои знания, умения и навыки, полученные в результате обучения по программе «Юные туристы», заинтересованность учащихся в дальнейшем изучении дисциплин «Спортивный туризм» и «Спортивное ориентирование».

Для определения качества усвоения учебного материала предусмотрен ряд контрольных испытаний, проводимых в ходе реализации программы на протяжении изучения соответствующих тем в виде текущего контроля. Эффективным способом проверки результатов усвоения программы являются: опросы, тесты, анкеты, викторины, туристские мероприятия, форумы, слеты, походы выходного дня.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестовых заданий и сдачи нормативов 1 раз в год.

#### Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- **высокий уровень - 4-5 баллов** – обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- **средний уровень - 3 балла** – у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- **низкий уровень - 1-2 балла** – обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

#### Критерии оценки уровня практической подготовки:

- **высокий уровень – 4-5 баллов** – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- **средний уровень – 3 балла** - у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- **низкий уровень – 1-2 балла** - ребенок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

## 6. Оценочные материалы

### Мониторинг физического развития

Мониторинг физического развития предполагает исследование уровня физической подготовленности и состояния здоровья. Методика определения физической подготовленности состоит в использовании тестов (контрольных нормативов) и оценке результатов их выполнения. Для комплексной оценки уровня физической подготовленности ведущим тестом является бег на выносливость.

При определении уровня физической подготовленности ребенка следует ориентироваться на следующие факторы:

- как ребенок овладел базовыми умениями и навыками в разных упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;

- как умело и активно участвует в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использует свой арсенал движений в разных условиях;

- общую двигательную активность ребёнка в течение всего времени пребывания в школьном учреждении.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков.

### Определение развития физических качеств

Для определения развития физических качеств у школьников используется нормативы (Таблица 1), определяющие развитие физических качеств у школьников начальных классов:

1. подтягивание, вис на перекладине – определение силовой и статической выносливости, силы мышц верхнего плечевого пояса;

2. прыжок в длину с места – определение динамической силы;

3. подъем туловища – определение скоростно-силовой выносливости;

4. наклон, вперед сидя – определение гибкости, измеряя подвижность в позвоночнике и тазобедренных суставах, состояние связочно-мышечного аппарата;

5. челночный бег 3\*10м – определение быстроты и ловкости;

6. бег на 60м – определение общей выносливости.

Результаты диагностики фиксируются в индивидуальном протоколе тестирования физической подготовленности, где указывается индекс физической готовности (ИФГ) ребенка, с учетом возрастных нормативов и программой тренировок (Таблица 2).

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Таблица 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)

## Показатели физической подготовленности учащихся

Таблица 2

№	ФИО учащегося	Гибкость (+/-см)	В длину с места (см)	Через скакалку за 1 мин(раз)	Отжимание(раз)	Вис на перекладине (с)	Подъем туловища за 30 сек(раз)	Подтягивание (раз)	Челночный 3x10м (с)	На 60 м (с)

## Уровень овладения необходимыми туристскими навыками и умениями

Таблица 3

Фамилия, имя ребенка	Дата проведения мониторинга				Результат
	Туристско-краеведческая подготовка	Топографическая подготовка	Начальная туристская подготовка	Туристско-спортивная подготовка	

## **7. Материально-техническое обеспечение. Условия реализации программы**

Перечень туристского снаряжения и оборудования при проведении занятий, тренировок, соревнований и организации походов по программе «Юные туристы» в природной среде и в закрытых помещениях:

Оборудование: столы, стулья, гимнастические стенки, скамейки, маты, бревно, доски с зацепами, искусственные кочки, зацепы с болтами и шайбами, стойки, призмы, компостеры, мячи, гантели различного веса, скакалки, обручи.  
Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, проектор, ноутбук.

### **1. Специальное снаряжение:**

- веревки страховочные (Ø не менее 10 мм); веревки для вязания узлов (Ø 6 мм);
- секундомер;
- карабины муфтованные, блоки и полиспасты, средства для промежуточных точек страховки; зажимы, средства для подъема, спуска по веревке;
- опорные петли;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- палатки; ремнабор; аптечка;
- фонарик;
- газовая горелка (с газовыми баллончиками); набор котелков; костровое оборудование;
- тенты от дождя.

### **2. Личное снаряжение:**

- индивидуальная страховочная система, перчатки (рукавицы); каска;
- спусковое устройство «восьмерка», зажим (жумар); карабины;
- спальный мешок; рюкзак; коврик туристский; компас;
- дневник для самонаблюдения;
- комплект лыжного снаряжения;
- кроссовки, спортивная одежда по сезону (летом - закрывающая все тело спортсмена от запястий до икр, зимой - спортивный лыжный костюм, шапка, перчатки).

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

В данной программе используются доступные методики, дидактические и методические разработки педагога дополнительного образования и авторов, упомянутых в списке литературы, инструкции по безопасности, карты спортивные, физические, туристские атласы, схемы.

## 7. Список литературы

### *Список нормативно-правовых источников*

1. ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года.
8. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород // <http://www.niro.nnov.ru/?id=28013>.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...").
10. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Радуга».
11. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».



### *Список литературы, используемой педагогом в работе*

1. Агеевец В.У., Власова Т.И. Теория и методика спортивного туризма. - М.: Советский спорт, 2014. – 236 с.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур России, 2006. - 75 с.
3. Алиева Т.И., Арнаутова Е.П., Протасова Е.Ю. Безопасность на улице: Программно-методическое пособие.- М.: Карапуз, 2019. - 57 с.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе - М.: ЦДЮТур России, 2017. - 112 с.
5. Балабанов И.В. Узлы: справочное пособие.- М.:, 2018.- 35 с.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 2018. - 163 с.
7. Барышева Ю.Л. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М.:, 1997. - 203 с.
8. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: пособие для руководителя. - М.: ТЦ Сфера, 2004. - 224 с.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 208 с.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур России, 2017. - 223 с.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм.- М.: ЦДЮТур России, 2017. - 198 с.
12. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТур России, 2016. - 167 с.
13. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей. Оздоровительно-познавательный туризм. - М.: Советский спорт, 2013. - 199 с.
14. Феоктистова В.Ф. К здоровью через движение. - Волгоград: Учитель, 2010. - 211 с.
15. Шибяев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени.- М.: ЦДЮТур России, 2018. - 126 с.

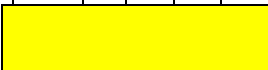
### *Список литературы для учащихся и родителей*

1. Балабанов И.В. Узлы. - М.:, 2016. - 80 с.
2. Берман А.Е. Юный турист. - М.: «Физкультура и спорт», 2017. - 159 с.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования - М.: ФЦДЮТиК, 2017. - 120 с.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М.: Мысль, 2003. - 223 с.
5. Крайнева И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», 2018. - 240 с.
6. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. - М., 2017.-184 с.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юные туристы» на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				Июнь-август	Всего недель/ часов			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37-52				
1 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	каникулы	52 нед/ 36 учебных нед/ 216
2 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	каникулы	52 нед/ 36 учебных нед/ 216
3 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	каникулы	52 нед/ 36 учебных нед/ 216



- промежуточная аттестация

Педагог дополнительного образования Дулова Ольга Владимировна

## МЕТОДИКА «Я И МОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

Цель: выявление уровня удовлетворенности обучающихся своей деятельностью в творческом объединении.

Ход проведения:

1. Учащимся предлагается заполнить анкету.
2. Индивидуальная работа учащихся по заполнению анкеты.
3. Подведение итогов, выявление уровня удовлетворенности деятельности каждого обучающегося своей деятельностью в творческом объединении.

### Анкета

1. Нравится ли тебе твое объединение? Подчеркни один из предложенных ответов:

- да
- трудно сказать (и да, и нет)
- нет

2. Что больше всего тебе нравится в работе объединения? \_\_\_\_\_

3. Какие изменения ты хотел бы внести в работу \_\_\_\_\_ нашего объединения? \_\_\_\_\_

4. Оцени нижеперечисленные утверждения по следующим критериям:

2- согласен

3- 1- трудно сказать

4- 0 –не согласен

- Я иду в объединение с радостью;
- Я считаю, что в объединении созданы все условия для развития моих способностей;

- У меня есть любимое занятие, которым я занимаюсь в объединении;

- Я считаю, что занятия в объединении помогают развить мне навыки исследовательской деятельности;

- У меня хорошие, дружеские отношения со всеми участниками объединения.

5. Прорекламируй занятия в нашем объединении для других учеников, которые еще не занимаются в нашем творческом объединении.

---



---



---

## Ориентирование и топография

Умение ориентироваться на местности имеет важное значение для любого человека, а тем более для туриста.

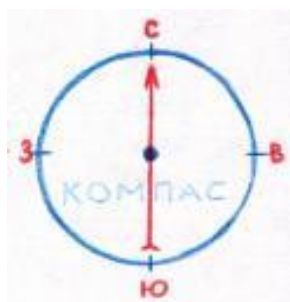
Туристу приходится ориентироваться всё время, применять для этого карту, компас, даже часы. Кроме этого нужны знания, как можно сориентироваться по различным местным признакам и предметам, по Солнцу и звёздам.

Для начинающих туристов основой основ является умение работать с компасом и картой, без которых не обходится ни одно туристское путешествие.

Все явления природы: дождь, гроза, туман, снег, метель – происходят в пространстве. В городе на расстоянии друг от друга находятся дома, заводы, фабрики, учреждения. А в лесу - деревья, кустарники, травы. Все эти предметы так же находятся в пространстве.

Видимое вокруг нас пространство называется ГОРИЗОНТ. Границу видимого пространства, где небо как бы сходится с поверхностью земли, называют ЛИНИЕЙ ГОРИЗОНТА. Если ты будешь двигаться вперед, то линия горизонта будет все время удаляться от тебя. Дойти или доехать до линии горизонта невозможно. На ровном, открытом со всех сторон месте линия горизонта имеет форму окружности. В городе линию горизонта проследить трудно, потому что она закрыта от наших глаз домами, а в лесу – деревьями.

Различают четыре основные стороны горизонта: СЕВЕР, ЮГ, ЗАПАД, ВОСТОК.



На рисунке или чертеже их обозначают сокращённо начальными буквами: север – С, юг – Ю, запад – З, восток – В.

Кроме основных сторон горизонта, различают и промежуточные:

Между севером и востоком – северо-восток (СВ),

между югом и востоком – юго-восток (ЮВ),

между севером и западом – северо-запад (СЗ),

между югом и западом – юго-запад (ЮЗ).



На картах, схемах и чертежах условно принято обозначать вверху листа – север, внизу – юг, слева – запад, справа – восток.

Ориентироваться на местности – значит найти направление сторон горизонта и своё местоположение относительно окружающих местных предметов.

Как определить свое местоположение?

Для этого нужно знать, как расположены известные предметы – ориентиры (здания, деревья и т. д.) относительно сторон горизонта.

Если ты умеешь ориентироваться, то всегда правильно определишь, в каком направлении надо двигаться, чтобы добраться до нужного места.

### Определение сторон горизонта по Солнцу

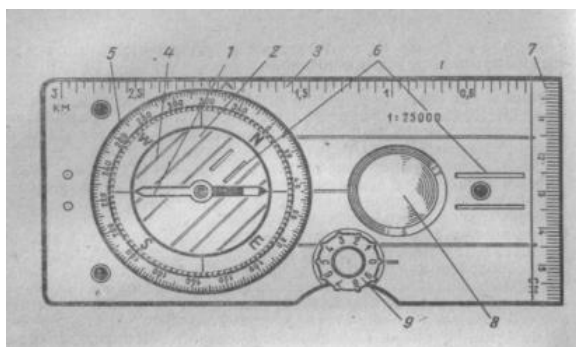
Вспомни, с какой стороны ты видишь солнце, когда просыпаешься рано утром и когда ложишься вечером спать. Вспомнил?

А теперь запомни как таблицу умножения несколько важных правил определения сторон горизонта по Солнцу: солнце всегда восходит на востоке, заходит Солнце всегда на западе. В 12 часов дня (т.е. в полдень) Солнце находится на юге, а полуденная тень от предметов направлена на север.

Если в полдень ты встанешь лицом по направлению полуденной тени, то впереди тебя будет север, позади – юг, справа – восток, слева – запад.

Помни: Определить стороны горизонта по солнцу можно только днём и только в ясную погоду.

### Определение сторон горизонта по компасу



Компас – это прибор для определения сторон горизонта.

С помощью компаса можно точно определить стороны горизонта и днём, и ночью, в любую погоду.

В наши дни без компаса не обходится ни один путешественник, лётчик, мореплаватель.

Поэтому и тебе, если ты собираешься совершить с группой поход, надо иметь компас и знать, как он устроен, уметь этим прибором пользоваться.

На рисунке показан жидкостный компас «Спорт-3»:

1- магнитная стрелка; 2 - резервуар с жидкостью («колба»); 3 - масштабная шкала; 4 - направляющие линии; 5 - лимб, подписанный в градусах; 6 - риски для определения направления движения; 7 - миллиметровая шкала; 8 - увеличительное стекло; 9 - шайба-шагомер.

Компасы бывают разные: воздушные и жидкостные. Но работают они одинаково. У каждого компаса есть намагниченная стрелка. Она поставлена на острие и свободно вращается. Бывает так, что концы стрелки окрашены в разные цвета (красный и синий). А у других компасов – просто стрелка.

Так вот компас устроен так, что намагниченная стрелка всегда показывает на север. А если у тебя красно – синяя стрелка, то синяя половина всегда показывает на север, а красная – на юг.

Стрелка компаса помещена в круглой специальной коробочке – колбе. На дне коробочки или вокруг нее находится круг с делениями, на котором написаны буквы С, Ю, В, З, а так же цифры. Буквы - это стороны горизонта.

Помни: Компас может помочь только тому, кто умеет им пользоваться.

Для того чтобы определить направление по компасу, положи его на ровную горизонтальную поверхность. Например, на стол или стул. Можно положить компас на ладонь (на прогулке, в походе), но обязательно горизонтально. Когда стрелка успокоится – она показывает на Север. Поэтому ты можешь осторожно повернуть круг с буквами и цифрами так, чтобы напротив конца стрелки, куда он указывает, оказалась буква С (цифра 0). Если ты встанешь лицом по направлению, которое указывает компас, впереди тебя будет север, позади – юг, слева – запад, справа – восток. Если ты научишься правильно и быстро определять основные стороны горизонта, то тебе легко будет понять, где находятся промежуточные стороны горизонта и что означают цифры вокруг колбы со стрелкой.

#### Определение сторон горизонта по местным признакам

Оказывается, если человек наблюдателен, он не заблудится в малознакомой (незнакомой) местности даже без компаса.

Стороны горизонта он определит по местным природным признакам:

1. По деревьям, которые стоят отдельно;
2. По муравейникам около дерева;
3. По годовым кольцам спиленного дерева (по пню).

У отдельно стоящих деревьев кора с северной стороны всегда грубее, чем с южной. А крона дерева (ветви) гуще с южной стороны. Особенно хорошо это заметно на березах, у которых стволы с южной стороны значительно светлее, чем с северной. Кроме того, мхи и лишайники растут у основания деревьев преимущественно на северной стороне стволов.

Если тебе встретился около дерева муравейник, он также может показать, где находится север, а где - юг. Обычно муравьи строят свой дом с южной стороны деревьев, пней, камней.

Если ты увидел пень, присмотри к его годовым кольцам. Там, где хорошо видно расстояние между ними находится юг, а где годовые кольца плотно жмутся друг к другу – север.