

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  
Юшерева Светлана Петровна

г. Городец  
2023 год

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка.....                        | 3  |
| 2. Содержание программы.....                         | 4  |
| 3. Учебный план .....                                | 10 |
| 4. Рабочая программа (учебно-тематический план)..... | 11 |
| 5 . Методические материалы.....                      | 35 |
| 6. Оценочные материалы .....                         | 36 |
| 7. Материально-техническое обеспечение.....          | 37 |
| 8. Список литературы.....                            | 38 |
| 9. Приложение (календарный учебный график).....      | 40 |

## 1. Пояснительная записка

Направленность. Туристско-краеведческая.

Актуальность. Одной из задач современной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения.

Туристско-краеведческая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности. Она направлена на умственное, физическое развитие ребенка, расширение его кругозора и развитие трудовых навыков, учит детей безопасности как в бытовых, так и походных условиях, что немало важно для здоровья детей.

Туризм, как ни одно из направлений дополнительного образования, решает одновременно следующие педагогические задачи: воспитания, обучения, оздоровления, профессиональной ориентации, социальной адаптации ребенка.

Новизна данной программы заключается в создании условий необходимых для развития физических качеств, умственных и эмоциональных способностей детей, в усвоении жизненно необходимых, практически значимых для детей знаний, в воспитании товарищества, солидарности и коллективизма, в развитии дружеских отношений между детьми и взрослыми.

Программа «Юные туристы» направлена на социализацию ребенка 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 «Пешеходный туризм», «Спортивное ориентирование».

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, направлена на формирование потребности вести здоровый образ жизни средствами детско-юношеского туризма, пробуждению интереса детей к новой деятельности.

При составлении программы учтены следующие принципы:

- Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

## 2. Содержание программы

**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.

### **Задачи программы:**

#### 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.

#### 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.

**Характеристика контингента учащихся.** Программа «Юные туристы» разработана для учащихся начальных классов с учетом индивидуальных способностей детей (поло-возрастных, индивидуально-психологических, физических, творческих, морально-волевых) и рассчитана на 4 года обучения. Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го - года обучения до 15 человек, 2-го и последующих – до 12 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям в туристском объединении.

**Характеристика педагогических кадров.** Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей физической культуры, начальных классов.

**Особенности реализации программы.** Практические и теоретические занятия проводятся как в помещении, так и на местности в зависимости от темы занятия, времени года, для этого используются кабинет, спортивный зал, пришкольный стадион, учебно-тренировочные полигоны.

МБОУ ДО ЦВР «Радуга» осуществляет реализацию дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юные туристы» на основе договора о сетевом взаимодействии и сотрудничестве на базах образовательных организаций Городецкого района. Это содействует повышению качества образовательной деятельности.

### **Особенности содержания программы «Юные туристы»**

Реализация программы в туристско-краеведческих объединениях учреждений дополнительного образования детей и на базах школ будет содействовать оптимизации всего учебно-воспитательного процесса, решению стратегической задачи — всестороннего развития учащихся. Содержание программы рассчитано на 4 года занятий с учащимися 1–4-х классов образовательных организаций, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению.

Занимающиеся 1-го года обучения непосредственно знакомятся с окружающим их миром – своей семьей, своим классом, своей школой, своим микрорайоном (населенным пунктом), ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире, основы туристских знаний и умений, законов, правил и традиций.

Задачами для первого года обучения является научить детей:

- мерам безопасности во время практических занятий и соревнований;
- подвижным и спортивным играм;
- вязать простейшие узлы, преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- пользоваться туристским снаряжением, видам костров и их применению, укладывать рюкзак;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные топографические знаки;
- основам краеведения;
- вежливости и уважительному отношению к старшим, заботе о младших и слабых.

На этом этапе развиваются физические навыки детей и волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, укрепляется здоровье, формируется чувство бережного отношения к природе и соблюдение экологических требований.

Занимающиеся 2-4-го года обучения расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями микрорайона школы, историческими памятниками города, с зелеными массивами и памятными местами своего района; с ними возможны одно-двухдневные мини-походы по родному краю; они закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Задачами для второго года обучения является научить детей:

- мерам безопасности в пути до места проведения и обратно, во время практических занятий и соревнований;

- спортивным играм с элементами туризма;
- методике преодоления естественных и искусственных препятствий (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну и т.д.);
- вязать узлы, различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные топографические знаки, работать с компасом;
- пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, составлять меню;
- основам гигиены туриста;
- выполнению краеведческих заданий, составлению рассказов о людях – героях войны и труда, которые живут рядом с нами, простейшим краеведческим играм;
- бережному отношению к природе, наблюдению за животным, растительным миром и неживой природой нашего края.

На этом этапе необходимо продолжение развития туристских навыков детей, дисциплины, организованности, добросовестности в выполнении порученного дела, закрепление потребности в регулярных занятиях физической культурой и избранным видом спорта.

Задачами для третьего года обучения является научить детей:

- мерам безопасности во время проведения экскурсий, походов, экспедиций, практических занятий и на технических этапах дистанций соревнований;
- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходных дистанций (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа маятником, заболоченный участок - кочки, жерди);
- совместно с педагогом планировать маршруты одно-двухдневных походов, организовывать туристский бивак, подбирать личное и групповое снаряжение для похода, пользоваться туристским снаряжением, составлять отчеты по итогам походов;
- разжигать костры, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню, комплектовать походную аптечку;
- правилам гигиены туриста, основам первой доврачебной помощи;
- простым краеведческим играм (викторины, КВН, конкурсы знатоков, другие конкурсы), закрепляющим знания о своем районе, ближайшей зеленой зоне; коллективному обсуждению легенд и преданий о родной земле;
- основам прохождения этапов туристско-краеведческого маршрута (флора, фауна родного края).

На этом году обучения формируется адекватная самооценка личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм.

Задачами для четвертого года обучения является научить детей:

- мерам безопасности во время проведения походов, практических занятий и на технических этапах дистанций соревнований;
- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходных дистанций, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции по спортивному ориентированию, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего, организации сопровождения на

технически сложных этапах;

- совместно с педагогом планировать маршруты одно-двухдневных походов, организовывать туристский бивак, подбирать личное и групповое снаряжение для похода, пользоваться туристским снаряжением, составлять отчеты по итогам походов;
- практике преодоления естественных препятствий, выполнению технических приемов прохождения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по спортивному туризму, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приемах и исправлять их;
- основам первой доврачебной помощи, знанию свойств лекарственных средств, содержащихся в аптечке, совместно с педагогом комплектовать походную аптечку;
- основам поисково-исследовательской деятельности средствами туризма;
- основам охраны окружающей среды.

На этом году обучения закрепляются жизненно важные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях; формируется устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивным туризмом.

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.

**Основные формы и методы работы с учащимися.** Форма обучения - очная с использованием групповой, подгрупповой, индивидуальной учебной деятельности. Для выполнения программы в полном объеме допускается возможность организации образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, внутренних и внешних сетевых ресурсов. Программа каждого года обучения включает лекции, беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, и как итог - проведение учебно-тренировочных походов. Режим занятий: программа рассчитана на 4 года с занятиями 2 раза в неделю по 2 часа.

В период подготовки к соревнованиям характер занятий, в том числе практических, может быть изменен. Занятия проводятся в форме лекций, бесед и практических занятий. Необходимо предусмотреть и самостоятельные работы учащихся по заданиям. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, специального снаряжения, педагог должен воспитывать у учащихся умение самостоятельно принимать решения, брать ответственность за совершенные действия.

Программа обучения может изменяться в зависимости от местных условий, а также опыта руководителя. При проведении практических занятий продолжительность занятия определяется следующим образом: экскурсия, практическое занятие на местности - 4 часа, участие в однодневных соревнованиях

- 6 часов, поход выходного дня - 8 часов. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях и слетах. Кроме того, занятия могут проходить по группам и индивидуально.

### **Ожидаемые результаты**

#### 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.

#### После окончания второго года обучения учащиеся:

1) будут знать:

- меры безопасности в пути до места проведения, во время практических занятий и соревнований;
- основные этапы начальной туристской подготовки;
- основные приёмы и меры безопасности при прохождении препятствий - спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну и т.д.;
- 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, ставить палатки, укладывать рюкзак, составлять меню.

#### 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 одно-двухдневных походов, организовывать туристский бивак;

- подбирать личное и групповое снаряжение для похода, пользоваться туристским снаряжением;
- составлять отчеты по итогам походов;
- понимать необходимость здорового образа жизни;
- соблюдать правила гигиены в походе;
- выполнять правила безопасного поведения в окружающей среде;
- индивидуальному прохождению этапов пешеходных дистанций;
- тактике и технике прохождения ТКМ (туристско-краеведческий маршрут);
- ориентироваться на местности;
- выбирать тему краеведческого задания;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- правильно упаковывать и транспортировать продукты для похода.

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

Эффективным способом проверки планируемых результатов усвоения программы являются: опросы, тесты, анкеты, викторины, составление схем и рисунков, письменное оформление результатов наблюдений в походах, игровые программы, зачетные занятия, туристские соревнования, форумы, слеты, походы выходного дня и многодневные походы.

### 3. Учебный план

| №<br>п/п | Разделы   | Годы, обучения, часы |     |     |     |
|----------|---|----------------------|-----|-----|-----|
|          |   | I                    | II  | III | IV  |
| 1.       | Вводное занятие.  | 2                    | 2   | 2   | 2   |
| 2.       | Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся. | 12                   | 10  | 10  | 10  |
| 3.       | Туристско-бытовые навыки юного туриста.                                   | 16                   | 16  | 16  | 14  |
| 4.       | Топографическая подготовка.   | 26                   | 12  | 12  | 10  |
| 5.       | Спортивное ориентирование.  |                      | 16  | 16  | 18  |
| 6.       | Краеведение.  | 10                   | 8   | 6   | 6   |
| 7.       | Спортивный туризм.  | 42                   | 44  | 46  | 48  |
| 8.       | Туристско-спортивная подготовка.  | 36                   | 36  | 36  | 36  |
|          | Итого часов:  | 144                  | 144 | 144 | 144 |

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

**4. Рабочая программа (учебно-тематический план)**  
 дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
 «Юные туристы»  
 1 год обучения

| № п/п        | Название темы   | Название раздела   | Количество часов |        |          |
|--------------|---|--|------------------|--------|----------|
|              |   |  | Всего            | Теория | Практика |
| 1.           | Вводное занятие.  |  | 2                | 1      | 1        |
| 2.           | Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся. | 2.1. Законы, правила и традиции юных туристов.             | 4                | 1      | 3        |
|              |   | 2.2. Охрана природной среды.                               | 4                | 1      | 3        |
|              |   | 2.3. Подготовка и участие в туристских мероприятиях.       | 4                | 1      | 3        |
| 3.           | Туристско-бытовые навыки юного туриста.                                   | 3.1. Основы безопасности в природной среде.                | 2                | 1      | 1        |
|              |   | 3.2. Основы безопасности дома и в учреждении (школе).      | 2                | 1      | 1        |
|              |   | 3.3. Личное снаряжение и уход за ним.                      | 2                | 1      | 1        |
|              |   | 3.4. Личная гигиена юного туриста.                         | 2                | 1      | 1        |
|              |   | 3.5. Питьевой режим на туристской прогулке.                | 2                | 1      | 1        |
|              |   | 3.6. Организация биваков и охрана природы.                 | 2                | 1      | 1        |
|              |   | 3.7. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии). | 4                | 1      | 3        |
| 4.           | Топографическая подготовка.   | 4.1. Азы ориентирования.                                   | 6                | 2      | 4        |
|              |   | 4.2. План местности.                                       | 2                | 1      | 1        |
|              |   | 4.3. Условные топографические знаки.                       | 4                | 2      | 2        |
|              |   | 4.4. Стороны горизонта.                                    | 2                | 1      | 1        |
|              |   | 4.5. Туристское ориентирование.                            | 12               | 2      | 10       |
| 5.           | Краеведение.  | 5.1. Моя родословная.                                      | 2                | 1      | 1        |
|              |   | 5.2. Наши земляки.   | 2                | 1      | 1        |
|              |   | 5.3. Природное наследие.                                   | 2                | 1      | 1        |
|              |   | 5.4. Экскурсионное ориентирование.                         | 4                | -      | 4        |
| 6.           | 6. Спортивный туризм.   | 6.1. Пешеходный туризм.                                    | 4                | 2      | 2        |
|              |   | 6.2. Правила безопасного прохождения препятствий.          | 4                | 1      | 3        |
|              |   | 6.3. Узлы, применяемые в туризме.                          | 10               | 2      | 8        |
|              |   | 6.4. Технические этапы дистанции.                          | 10               | 2      | 8        |
|              |   | 6.5. Правила прохождения этапов.                           | 14               | 4      | 10       |
| 7.           | Туристско-спортивная подготовка.  | 7.1. Понятие здорового образа жизни.                       | 4                | 2      | 2        |
|              |   | 7.2. Развитие физических навыков детей.                    | 20               | 4      | 16       |
|              |   | 7.3. Развитие волевых качеств.                             | 14               | 2      | 12       |
| Итого часов: |   |  | 144              | 41     | 103      |

## **1. Введение**

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. История туризма и его роль во всестороннем развитии подрастающего поколения. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и развития физических навыков. История школы (учреждения), когда застроена близлежащая улица и почему она так называется, какие дома на улице и для чего они предназначены, кто в них живет и работает, удобна ли улица для пешеходов, автотранспорта и т.д.

Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

*Практическое занятие.* Знакомство детей с помещениями и сооружениями.

## **2. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.**

Законы, правила и традиции юных туристов. Правила поведения на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи пожилым людям, птицам, животным и пр. Правила поведения в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома, на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению и охране. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях; в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Участие в подготовке, организации и проведении порученного объединению (группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Оформление впечатления о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др. Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

*Практические занятия.* Прогулка в парк (в лес, на лужайку) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по селу.

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

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.

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.

*Практическое занятие.* Игры на темы: «Если вдруг пришёл пожар?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

Личное снаряжение и уход за ним. Личное снаряжение юного туриста 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.

*Практические занятия.* Сбор группы и прогулка по селу с туристическим рюкзаком.

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

*Практические занятия.* Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

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

*Практические занятия.* Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

Организация биваков и охрана природы. 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. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

*Практические занятия.* Занятие по установке палатки, оборудованию бивака.

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

*Практические занятия.* Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

#### **4. Топографическая подготовка.**

Азы ориентирования. Назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений прилегающей территории. Ориентирование по школе, прилегающей территории, селу.

*Практические занятия.* Экскурсия по зданию учреждения (школы), кабинетам и другим помещениям. Прогулка по прилегающей территории (знакомство с назначением различных построек и объектов).

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). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности (пришкольной территории) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

*Практические занятия.* Зарисовка обучающимися схематического плана спортзала. Знакомство с планом расположения школы, пришкольной территории.

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).

*Практические занятия.* Рисовка условных знаков.

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

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

Туристское ориентирование. Виды туристского ориентирования и их различия.

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

#### **5. Краеведение.**

Моя родословная. Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната.

*Практические занятия.* Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи.

Наши земляки. *Практические занятия.* Экскурсия в школьный музей  
Природное наследие.

Растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время прогулки. *Практические занятия.* Прогулки в парк (лес). Выполнение рисунка о том, что увидели в своем дворе, во время туристской прогулки. Экскурсионное ориентирование.

## **6. Спортивный туризм.**

Пешеходный туризм.

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. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

*Практические занятия.* Техника передвижения: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Игра «Туристической тропой».

Правила безопасного преодоления препятствий.

Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие участников в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

*Практические занятия.* Техника безопасности при спуске, подъеме, движении по пересеченной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Узлы, применяемые в туризме.

Туристские узлы: прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, штык. Их свойства, назначение и применение в туристских прогулках (походах).

*Практические занятия.* Вязка узлов по названию.

Технические этапы дистанции.

Полоса препятствий. Искусственные и естественные препятствия. Дистанция соревнований, этапы дистанции. Способы преодоления препятствия.

*Практические занятия.* Переправа через болото по кочкам; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; спуски и подъемы.

Правила прохождения этапов.

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

*Практические занятия.* Переправа через болото по кочкам; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; спуски и подъемы.

## **7. Туристско-спортивная подготовка.**

Понятие здорового образа жизни.

Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Техника дыхания при физподготовке. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Формирование навыков здорового питания.

*Практические занятия.* Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Игры на сплочение коллектива. Меню здорового питания. Техника закаливания.

Развитие физических навыков детей.

*Практические занятия.* Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, прыжки в длину и высоту.

Развитие волевых качеств.

Выявление психолого-педагогического портрета учащихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

*Практическое занятие.* Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

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

| № п/п | Название темы   | Название раздела                                      | Количество часов |        |          |
|-------|---|---|------------------|--------|----------|
|       |   |   | Всего            | Теория | Практика |
| 1.    | Вводное занятие.  |   | 2                | 1      | 1        |
| 2.    | Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся. | 2.1. Законы, правила и традиции юных туристов.        | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 2.2. Охрана природной среды.                          | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 2.3. Подготовка и участие в туристских мероприятиях.  | 6                | 2      | 4        |
| 3.    | Туристско-бытовые навыки юного туриста.                                   | 3.1. Основы безопасности в природной среде.           | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.2. Основы безопасности дома и в учреждении (школе). | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.3. Личное снаряжение и уход за ним.                 | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.4. Личная гигиена юного туриста.                    | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.5. Питьевой режим на туристской прогулке.           | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.6. Групповое снаряжение и уход за                   | 2                | 1      | 1        |

|              |                                  |  |     |    |    |
|--------------|----------------------------------|--|-----|----|----|
|              |                                  | ним.   |     |    |    |
|              |                                  | 3.7. Организация биваков и охрана природы.                 | 2   | 1  | 1  |
|              |                                  | 3.8. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии). | 2   | 0  | 2  |
| 4.           | Топографическая подготовка.      | 4.1. Основы ориентирования.                                | 6   | 2  | 4  |
|              |                                  | 4.2. План местности.                                       | 2   | 1  | 1  |
|              |                                  | 4.3. Условные топографические знаки.                       | 2   | 1  | 1  |
|              |                                  | 4.4. Ориентирование по сторонам горизонта.                 | 2   | 1  | 1  |
| 5.           | Спортивное ориентирование.       | 5.1. Ориентирование на местности.                          | 12  | 2  | 10 |
|              |                                  | 5.2. Виды спортивного ориентирования.                      | 2   | 1  | 1  |
|              |                                  | 5.3. Оборудование контрольных пунктов.                     | 2   | 1  | 1  |
| 6.           | Краеведение.                     | 6.1. Моя родословная.                                      | 2   | 1  | 1  |
|              |                                  | 6.2. Наши земляки.   | 2   | 1  | 1  |
|              |                                  | 6.3. Природное наследие.                                   | 4   | 2  | 2  |
| 7.           | Спортивный туризм.               | 7.1. Пешеходный туризм.                                    | 4   | 1  | 3  |
|              |                                  | 7.2. Правила безопасного прохождения препятствий.          | 4   | 1  | 3  |
|              |                                  | 7.3. Узлы, применяемые в туризме.                          | 6   | 2  | 4  |
|              |                                  | 7.4. Технические этапы дистанции.                          | 18  | 4  | 14 |
|              |                                  | 7.5. Правила прохождения этапов.                           | 12  | 4  | 8  |
| 8.           | Туристско-спортивная подготовка. | 8.1. Понятие здорового образа жизни.                       | 4   | 2  | 2  |
|              |                                  | 8.2. Развитие физических навыков детей.                    | 20  | 4  | 16 |
|              |                                  | 8.3. Развитие волевых качеств.                             | 12  | 2  | 10 |
| Итого часов: |                                  |  | 144 | 45 | 99 |

## 1. Введение

Анкетирование учащихся. История туризма и его роль во всестороннем развитии подрастающего поколения. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для развития физических навыков и познания окружающего мира. Зеленые зоны населенного пункта.

*Практические занятия.* Экскурсия по селу.

## 2. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.

Законы, правила и традиции юных туристов. Правила поведения на экскурсиях, туристских прогулках, в походах выходных дней. Правила поведения в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, лесу.

Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома, на улице.

*Практические занятия.* Сбор гербария «Деревья нашего края».

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Участие в подготовке, организации и проведении порученного объединению (группе) задания по ходу

экскурсии или туристской прогулки. Оформление впечатлений о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, фотографиях.

Правила поведения, права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

*Практические занятия.* Прогулка в парк (в лес, на лужайку) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и навыков наблюдательности. Прогулка по близлежащей зеленой зоне в своем микрорайоне (населенном пункте). Обсуждение выполненных заданий.

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

Основы безопасности в природной среде. Правила поведения во время туристской прогулки, экскурсии. Взаимопомощь в туристской группе. Действия юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Действия при обнаружении задымления или очага возгорания. Меры безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

Основы безопасности дома и в различных организациях. Правила поведения в учебных учреждениях, библиотеках, музеях. Меры безопасности при обращении с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

*Практические занятия.* Беседы о правилах поведения.

Личное снаряжение и уход за ним. Личное снаряжение для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзак и требования к нему; обувь, одежда в соответствии с погодными условиями (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов. Правила укладки рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением.

*Практические занятия.* Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Сбор группы и поход в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

Личная гигиена юного туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации привалов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и спортивным туризмом. Ежедневная зарядка. Утренний и вечерний туалет. Виды закаливания организма. Необходимость соблюдения гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

*Практические занятия.* Упаковка продуктов питания для организации привала на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале. Игровая программа о правилах личной гигиены.

Питьевой режим на туристской прогулке. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии в разное время года. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды.

*Практические занятия.* Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии).

Групповое снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение: палатка, саперная лопатка, топор, ножовка, рукавицы, оборудование для кухни (котелки, половники, ножи, костровые и т.д.). Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Требования к уходу за снаряжением, его хранение и эксплуатация. Техника безопасности при работе с опасными предметами.

*Практические занятия.* Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Владение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке.

Организация биваков и охрана природы. Бивак на туристской прогулке (походе выходного дня). Соблюдение экологических правил при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

*Практические занятия.* Планирование места организации бивака по плану (карте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии). Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

*Практические занятия.* Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

#### **4. Топографическая подготовка.**

Основы ориентирования. Мой дом, моя школа, школьный двор. Формирование представлений занимающихся об ориентирах в школьном дворе, в своем микрорайоне.

План местности. Простейший план местности лесополосы. Способы изображения земной поверхности и их значение для человечества. Виды карт и их значение.

*Практические занятия.* Рисовка учащимися плана пришкольного участка, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы, школьного двора или парка.

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

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

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

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

## **5. Спортивное ориентирование.**

Ориентирование на местности. Ориентирование в парке. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.). Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу.

*Практические занятия.* Ориентирование с использованием плана в школе, лесопарка. Ориентирование в парке по дорожкам и тропинкам.

Виды спортивного ориентирования. Виды ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по спортивному ориентированию.

*Практические занятия.* Движение по плану (схеме). Способы маркировки дистанции. Прохождение дистанции «Спортивный лабиринт». Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Оборудование контрольных пунктов (КП). Оборудование КП: призма, компостер, маркер. Способы отметки на КП: компостерные, маркерные.

*Практические занятия.* Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».

## **6. Краеведение.**

Моя родословная. Семейные традиции и семейные праздники.

*Практические занятия.* Рассказ учащихся о традициях своей семьи.

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

*Практические занятия.* Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о себе.

Природное наследие. Растения, животные, насекомые, рыбы и птицы родного края. Следы животных. Фауна и флора леса, луга, реки. Изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе.

Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности на экскурсии (туристской прогулке): метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т.д.

*Практические занятия.* Ведение дневников наблюдений. Узнавание растений, животных (и их следов), насекомых, рыб и птиц по карточкам. Рассказ занимающихся о наиболее интересных повадках животных в зимнее время.

### **7. Спортивный туризм.**

Пешеходный туризм. Способы преодоления естественных препятствий (без туристского специального снаряжения и с ним); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), подъем на крутых склонах; преодоление спусков. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

*Практические занятия.* Просмотр видеофильмов о способах преодоления естественных препятствий. Игры-соревнования «Тропинка безопасности»

Правила безопасного преодоления препятствий.

Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие участников в спортивной туристской команде. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях. Понятия: личная и командная страховка участника соревнований.

*Практические занятия.* Техника безопасности при спуске, подъеме, траверсе, движении по пересеченной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

Узлы, применяемые в туризме.

Туристские узлы: прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, штык, стремя, симметричный схватывающий. Их свойства, назначение и применение в туристских походах, соревнованиях.

*Практические занятия.* Вязка узлов по названию, определение их по карточкам.

Технические этапы дистанции.

Полоса препятствий: параллельные перила, спуск по склону по периле на схватывающем судейском узле, подъем по склону по периле на схватывающем судейском узле, траверс склона с перестежкой, бревно с перилой, переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

*Практические занятия.* Переправа по параллельным перилам; переправа по бревну с помощью горизонтального маятника, по бревну с перилой, спуск по склону по периле на схватывающем судейском узле, подъем по склону по периле на схватывающем судейском узле, траверс склона с перестежкой, вязание туристских узлов и определение топонимов.

Правила прохождения этапов.

Разметка и маркировка этапов дистанции, опасных зон. Старт и финиш. Понятие системы оценки нарушений. Правила поведения во время практических занятий, тренировочных сборов, соревнований (между участниками и с судьями).

*Практические занятия.* Отработка правильного прохождения технических этапов по разметке и маркировке.

## **8. Спортивно-оздоровительная физическая подготовка.**

Понятие здорового образа жизни.

Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Техника дыхания при физподготовке. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Формирование навыков здорового питания.

*Практические занятия.* Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Игры на сплочение коллектива. Меню здорового питания. Техника закаливания.

Развитие физических навыков детей.

*Практические занятия.* Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры с элементами туризма. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном».

Развитие волевых качеств. Выявление психолого-педагогического портрета учащихся. Соблюдение режима дня, самоконтроль учащихся.

*Практические занятия.* Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

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

3 год обучения

| № п/п | Название темы   | Название раздела                                      | Количество часов |        |          |
|-------|---|---|------------------|--------|----------|
|       |   |   | Всего            | Теория | Практика |
| 1.    | Вводное занятие.  | Инструктаж по ТБ                                      | 2                | 1      | 1        |
| 2.    | Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся. | 2.1. Законы, правила и традиции юных туристов.        | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 2.2. Охрана природной среды.                          | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 2.3. Подготовка и участие в туристских мероприятиях.  | 6                | 2      | 4        |
| 3.    | Туристско-бытовые навыки юного туриста.                                   | 3.1. Основы безопасности в природной среде.           | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.2. Причины аварийности в походах и их профилактика. | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.3. Личное и командное снаряжение.                   | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.4. Личная гигиена туриста.                          | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.5. Питьевой режим в походе.                         | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.6. Снаряжение и уход за ним.                        | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.7. Организация биваков и охрана природы.            | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.8. Строй туристской группы.                         | 2                | 0      | 2        |
| 4.    | Топографическая подготовка.   | 4.1. Основы ориентирования.                           | 6                | 2      | 4        |
|       |   | 4.2. Виды и свойства карт.                            | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 4.3. Условные топографические знаки.                  | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 4.4. Ориентирование по сторонам горизонта.            | 2                | 1      | 1        |

|              |                                  |  |     |    |    |
|--------------|----------------------------------|--|-----|----|----|
| 5.           | Спортивное ориентирование.       | 5.1. Ориентирование на местности.                          | 6   | 2  | 4  |
|              |                                  | 5.2. Виды спортивного ориентирования.                      | 6   | 2  | 4  |
|              |                                  | 5.3. Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. | 4   | 2  | 2  |
| 6.           | Краеведение.                     | 6.1. Мой край.   | 2   | 1  | 1  |
|              |                                  | 6.2. Наши земляки.   | 2   | 0  | 2  |
|              |                                  | 6.3. Природное наследие.                                   | 2   | 1  | 1  |
| 7.           | Спортивный туризм.               | 7.1. Пешеходный туризм.                                    | 6   | 2  | 4  |
|              |                                  | 7.2. Правила безопасного прохождения препятствий.          | 4   | 2  | 2  |
|              |                                  | 7.3. Узлы, применяемые в туризме.                          | 8   | 2  | 6  |
|              |                                  | 7.4. Технические этапы дистанции.                          | 20  | 4  | 16 |
|              |                                  | 7.5. Правила прохождения этапов.                           | 8   | 2  | 6  |
| 8.           | Туристско-спортивная подготовка. | 8.1. Понятие здорового образа жизни. Навыки первой помощи. | 6   | 3  | 3  |
|              |                                  | 8.2. Развитие физических навыков детей.                    | 22  | 4  | 18 |
|              |                                  | 8.3. Развитие волевых качеств.                             | 8   | 2  | 6  |
| Итого часов: |                                  |  | 144 | 46 | 98 |

## 1. Введение.

Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Стратегия развития туризма в России (познавательный, въездной - выездной туризм, детско-юношеский туризм). Значение туризма в организации отдыха, в воспитании, образовательное значение туризма, роль туризма в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

*Практические занятия.* Входные анкеты, беседы с учащимися о развитии туризма в России.

## 2. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.

Законы, правила и традиции туристов. Техника безопасности на экскурсиях, туристских прогулках, в походах выходных дней и многодневных походах. Техника безопасности в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу).

Охрана природной среды. Правила безопасного поведения в окружающей среде.

*Практические занятия.* Выставка рисунков учащихся на тему «Люблю берёзку русскую!».

Подготовка и участие в туристских мероприятиях. Подготовка учащимися простейших спортивно-оздоровительных состязаний, игр и соревнований (под руководством педагога, родителей).

Правила поведения, права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

*Практические занятия.* Проведение простейших спортивно-оздоровительных состязаний, игр и соревнований. Обсуждение проведенных мероприятий. Подведение итогов.

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

Основы безопасности в окружающей среде. Правила безопасности во время походов. Взаимопомощь в туристской группе. Действия во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Действия при обнаружении задымления или очага возгорания в природе. Меры безопасности на воде, при переправе по тонкому льду. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

Причины аварийности в походах и их профилактика. Роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Значение дисциплины в походе. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

*Практические занятия.* Закрепление обобщающего повторения.

Личное и командное снаряжение. Понятие – личное, командное снаряжение для туристских походов, участия в соревнованиях. Правила укладки рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Уход за личным и командным снаряжением. Простейший ремонт снаряжения.

*Практические занятия.* Хозяйственная и техническая подготовка походов.

Личная гигиена туриста. Повторение гигиенических правил, изученных ранее.

*Практические занятия.* Самостоятельная работа.

Питьевой режим в походе. Питьевой режим во время похода в разное время года. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристского похода. Способы обеззараживания воды.

*Практические занятия.* Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристского похода. Закрепление навыков.

Снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение: палатка, саперная лопатка, топор, ножовка, рукавицы, оборудование для кухни (котелки, половники, ножи, костровые и т.д.). Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Личное снаряжение: одежда и обувь туриста в походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, "подушка", чехол для спального мешка).

Требования к уходу за снаряжением, его хранение и эксплуатация. Техника безопасности при работе с опасными предметами.

*Практические занятия.* Упаковка и распределение группового снаряжения для похода между участниками. Владение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристского похода. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности в походе.

Организация биваков и охрана природы. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях: использование полиэтиленовых пленок, поролона; оборудование походной постели, место для вещей и обуви. Выбор места для костра, техника безопасности.

Типы костров и их назначение. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

*Практические занятия.* Планирование места организации бивака по плану (карте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала. Беседа про безопасность во время нахождения на биваке.

Строй туристской группы. Построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы. Темп движения. Допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек. Режим движения в походе, что такое ходовой час. Привалы промежуточный, обеденный. Режим дня в походе.

*Практические занятия.* Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристский поход выходного дня.

#### **4. Топографическая подготовка.**

Основы ориентирования. Определение термина "ориентирование". Обзор материала, пройденного ранее.

*Практические занятия.* Ориентирование по селу, спортивный лабиринт.

Виды и свойства карт, их значение. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Обязанности топографа группы.

*Практические занятия.* Закрепление навыков чтения и движения по карте.

Условные топографические знаки. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа. Символьные легенды контрольных пунктов.

*Практические занятия.* Рисовка условных знаков, определение условных знаков по карточкам. Комбинированная программа на закрепление знаний по условным знакам.

Ориентирование по сторонам горизонта. Стороны горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Способы и приемы ориентирования в

различных условиях летом и зимой. Компас, типы компасов, правила обращения с компасом.

*Практические занятия.* Закрепление навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Определение сторон горизонта по квартальному столбу.

### **5. Спортивное ориентирование.**

Ориентирование на местности. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.). Измерение расстояний на местности. Измерение расстояния до недоступного объекта.

*Практические занятия.* Ориентирование по карте в парке, лесополосе.

Виды спортивного ориентирования. Виды ориентирования (дневные, ночные; индивидуальные, групповые, эстафетные; личные, лично-командные, командные). Знакомство с правилами соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование в заданном направлении, маркированная трасса, ориентирование по выбору, комбинированная дистанция.

*Практические занятия.* Соревнование «Туристской тропой».

Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Старт, пункт выдачи карт, точка начала ориентирования, КП, финиш, другие необходимые для каждого вида ориентирования объекты.

*Практические занятия.* Отметка КП в карточке участника. Игра-соревнование «Секретный пакет».

### **6. Краеведение.**

Мой край. Население и культура, знатные люди, история, места боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки Городецкого района.

*Практические занятия.* Чтение легенд и преданий земли Городецкой. Посещение музея. Краеведческие игры (викторины, КВН, конкурсы знатоков, другие конкурсы), викторина в сельской библиотеке.

Земляки. Известные люди Городецкого района и Нижегородской области.

Природное наследие. Традиции неразрушающего природопользования. Растения, ягоды, грибы, животные, насекомые, рыбы и птицы родного края. Следы животных. Правила поведения на природе. Сохранение многообразия растений и животных Нижегородской области. Краеведческие задания туристов и их выполнение в походе. Краеведческие должности в походе (туристской прогулке): метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т.д.

*Практические занятия.* Узнавание растений, ягод, грибов, животных (и их следов), насекомых, рыб и птиц по карточкам.

### **7. Спортивный туризм.**

Пешеходный туризм. Виды соревнований по спортивному туризму (в залах и на местности). Способы преодоления естественных препятствий; преодоление оврагов и водных преград, подъем на крутых склонах; преодоление спусков. Переправа через условное болото по кочкам (жердям). Переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

*Практические занятия.* Отработка техники передвижения: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

Правила безопасного преодоления препятствий.

Соответствие технической и физической подготовки участников классу дистанции. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие участников в спортивной туристской команде. Права и обязанности участников на соревнованиях. Понятия: личная и командная страховка участника соревнований. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

*Практические занятия.* Техника безопасности при спуске, подъеме, траверсе, движении по пересеченной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

Узлы, применяемые в туризме.

Туристские узлы: прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, штык, стремя, симметричный схватывающий, двойной проводник, схватывающий Бахмана. Их свойства, назначение и применение в туристских походах, соревнованиях.

*Практические занятия.* Вязка узлов по названию, определение их по карточкам. Конкурс на лучшее вязание и определение узлов.

Технические этапы дистанции. Полоса препятствий: параллельные перила, спуск по склону по периле на схватывающем судейском узле, подъем по склону по периле на схватывающем судейском узле, траверс склона с перестежкой, бревно с перилой, переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

*Практические занятия.* Переправа по параллельным перилам; переправа по бревну с помощью горизонтального маятника, по бревну с перилой, спуск по склону по периле на схватывающем судейском узле, подъем по склону по периле на схватывающем судейском узле, траверс склона с перестежкой, вязание туристских узлов и определение топонимов.

Правила прохождения этапов.

Разметка и маркировка этапов дистанции, опасных зон. Старт и финиш. Понятие системы оценки нарушений. Контрольное время. Правила поведения во время практических занятий, соревнований (между участниками и с судьями). Форма одежды и требования к снаряжению.

*Практические занятия.* Отработка правильного прохождения технических этапов по разметке и маркировке.

## **8. Спортивно-оздоровительная физическая подготовка.**

Понятие здорового образа жизни. Навыки первой помощи. Оказание первой помощи.

Понятия: индивидуальная и групповая медицинские аптечки. Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой). Обязанности санитаря (медика) группы.

*Практические занятия.* Наложение повязок.

Развитие физических навыков детей.

*Практические занятия.* Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры с элементами туризма. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином». Тестирование физического развития занимающихся (проводится весной).

Развитие волевых качеств.

Выявление психолого-педагогического портрета учащихся. Соблюдение режима дня, самоконтроль учащихся.

*Практические занятия.* Ведение педагогом дневника наблюдений за параметрами физического развития и выносливости организма воспитанников в течение года.

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

| № п/п | Название темы   | Название раздела   | Количество часов |        |          |
|-------|---|--|------------------|--------|----------|
|       |   |  | Всего            | Теория | Практика |
| 1.    | Вводное занятие.  |  | 2                | 1      | 1        |
| 2.    | Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся. | 2.1. Законы, правила и традиции юных туристов.             | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 2.2. Охрана природной среды.                               | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 2.3. Подготовка и участие в туристских мероприятиях.       | 6                | 2      | 4        |
| 3.    | Туристско-бытовые навыки юного туриста.                                   | 3.1. Основы безопасности в природной среде.                | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.2. Причины аварийности в походах и их профилактика.      | 1                | 1      | 0        |
|       |   | 3.3. Личное и командное снаряжение.                        | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.4. Личная гигиена туриста.                               | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.5. Питьевой режим в походе.                              | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.6. Снаряжение и уход за ним.                             | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.7. Организация биваков и охрана природы.                 | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 3.8. Строй туристской группы.                              | 1                | 0      | 1        |
| 4.    | Топографическая подготовка.   | 4.1. Основы ориентирования.                                | 4                | 2      | 2        |
|       |   | 4.2. Виды и свойства карт.                                 | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 4.3. Условные топографические знаки.                       | 2                | 1      | 1        |
|       |   | 4.4. Ориентирование по сторонам горизонта.                 | 2                | 1      | 1        |
| 5.    | Спортивное ориентирование.  | 5.1. Ориентирование на местности.                          | 10               | 2      | 8        |
|       |   | 5.2. Виды спортивного ориентирования.                      | 4                | 2      | 2        |
|       |   | 5.3. Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. | 4                | 2      | 2        |
| 6.    | Краеведение.  | 6.1. Мой край.   | 2                | 1      | 1        |

|              |                                  |  |     |    |     |
|--------------|----------------------------------|--|-----|----|-----|
|              |                                  | 6.2. Наши земляки.   | 2   | 1  | 1   |
|              |                                  | 6.3. Природное наследие.                                   | 2   | 1  | 1   |
| 7.           | Спортивный туризм.               | 7.1. Пешеходный туризм.                                    | 6   | 2  | 4   |
|              |                                  | 7.2. Правила безопасного прохождения препятствий.          | 6   | 2  | 4   |
|              |                                  | 7.3. Узлы, применяемые в туризме.                          | 6   | 2  | 4   |
|              |                                  | 7.4. Технические этапы дистанции.                          | 24  | 4  | 20  |
|              |                                  | 7.5. Правила прохождения этапов.                           | 6   | 2  | 4   |
| 8.           | Туристско-спортивная подготовка. | 8.1. Понятие здорового образа жизни. Навыки первой помощи. | 6   | 2  | 4   |
|              |                                  | 8.2. Развитие физических навыков детей.                    | 20  | 2  | 18  |
|              |                                  | 8.3. Развитие волевых качеств.                             | 10  | 2  | 8   |
| Итого часов: |                                  |  | 144 | 40 | 100 |

### 1. Введение.

Стратегия развития туризма в России. Основные проблемы организации туризма (природная среда, социальная среда, техногенная среда и т.д.). Летняя оздоровительная кампания.

*Практические занятия.* Поведение итогов летних походов.

### 2. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.

Законы, правила и традиции туристов. Техника безопасности на экскурсиях, туристских прогулках, в походах выходных дней и многодневных походах. Техника безопасности в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне. Причины возникновения опасности в пути (недисциплинированность, плохая подготовка, непредвиденные изменения погоды и др.).

Охрана природной среды. Правила безопасного поведения в окружающей среде. Благоприятное влияние природы на здоровое становление личности учащихся.

Подготовка и участие в туристских мероприятиях. Виды и формы туристских мероприятий. Подготовка учащимися простейших спортивно-оздоровительных мероприятий (под руководством педагога, родителей). Цели и задачи туристских соревнований. Правила поведения, права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

*Практические занятия.* Проведение простейших спортивно-оздоровительных мероприятий. Обсуждение проведенных мероприятий. Подведение итогов.

### 3. Туристско-бытовые навыки юного туриста.

Основы безопасности в окружающей среде. Правила безопасности во время походов. Взаимопомощь в туристской группе. Действия во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Меры предупреждения опасностей, сигналы бедствия. Меры безопасности на воде, при переправе по тонкому льду. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

Причины аварийности в походах и их профилактика. Правила поведения туристов в походе: культура взаимоотношений с местными жителями, оказание

помощи терпящим бедствие; понятие о системе КСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты. Роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Значение дисциплины в походе. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях.

*Практические занятия.* Использование связи, сигналов бедствия при возникновении непредвиденных ситуаций в походе. Разработка аварийных вариантов.

Личное и командное снаряжение. Личное снаряжение: рюкзак, одежда, обувь, личная посуда, средства личной гигиены. Личное снаряжение: одежда и обувь туриста в походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, "подушка", чехол для спального мешка). Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Правила укладки рюкзака, соблюдение гигиенических требований.

Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Требования к групповому снаряжению (прочность, удобство и малый вес). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

*Практическое занятие.* Хозяйственная и техническая подготовка походов. Упаковка и распределение группового снаряжения для похода между участниками. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время похода.

Личная гигиена туриста. Повторение гигиенических правил, изученных ранее. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*Практические занятия.* Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Уход за ним.

Питьевой режим в походе. Питьевой режим во время похода в разное время года. Необходимый запас воды для питья, рациональное ее расходование и правила транспортировки питьевой воды во время туристского похода. Способы обеззараживания воды.

*Практические занятия.* Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристского похода. Закрепление навыков.

Снаряжение и уход за ним. Требования к уходу за снаряжением, его хранение и эксплуатация. Техника безопасности при работе с опасными предметами.

Организация ремонта личного и группового снаряжения. Ремонтный набор. Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности.

*Практические занятия.* Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности в походе.

Организация биваков и охрана природы. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях: использование полиэтиленовых пленок, поролона; оборудование походной постели, место для вещей и обуви. Выбор места для костра, техника безопасности, меры безопасности для костровых. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

*Практические занятия.* Планирование места организации бивака по плану (карте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала в походе. Беседа про ответственность дежурного по биваку.

Строй туристской группы. Построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек. Форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего

участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Режим дня и движения в походе, что такое ходовой час. Привалы промежуточный, обеденный.

*Практические занятия.* Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Укладке рюкзака с учетом центра тяжести. Туристский поход.

#### **4. Топографическая подготовка.**

Основы ориентирования. Обзор материала, пройденного ранее.

*Практические занятия.* Спортивное ориентирование по выбору, спортивный лабиринт.

Виды и свойства карт. Масштаб. Виды масштабов. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация), старение карт.

*Практические занятия.* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба. Измерение расстояния по карте.

Условные топографические знаки. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Типичные формы и их изображение на топографической карте. Символьные легенды контрольных пунктов.

*Практические занятия.* Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

Ориентирование по сторонам горизонта. Обзор материала, пройденного ранее.

*Практические занятия.* Определение сторон горизонта с помощью компаса.

#### **5. Спортивное ориентирование.**

Ориентирование на местности. Способы передвижения и ориентирования на местности. Ориентир, виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Движение по азимуту, его применение. Измерение расстояний на местности. Измерение расстояния до недоступного объекта. Техника выполнения засечек.

*Практические занятия.* Действия с компасом: ориентирование карты, определение азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Виды спортивного ориентирования. Виды ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование в заданном направлении, маркированная трасса, ориентирование по выбору, комбинированная дистанция.

*Практические занятия.* Мини соревнования на закрепление видов спортивного ориентирования.

Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. На местности оборудуются: старт, пункт выдачи карт, точка начала ориентирования, КП, финиш, другие необходимые для каждого вида ориентирования объекты.

*Практические занятия.* Спортивная игра с элементами ориентирования.

#### **6. Краеведение.**

Мой край. Краеведческие и туристские возможности родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

*Практические занятия.* Сбор сведений об истории края.

Земляки. Знатные люди родного края. Их вклад в его развитие.

*Практические занятия.* Подготовка и заслушивание докладов учащихся.

Природное наследие. Климат, его влияние на возможности занятием туризмом. Растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Признаки изменения погоды. Охрана памятников природы.

*Практические занятия.* Наблюдение за погодой. Определение погоды по местным признакам и явлениям природы. Работа с дидактическим материалом.

## **7. Спортивный туризм.**

Пешеходный туризм. Соревнования по начальной туристской подготовке в залах и на местности. Тактика движения и техника преодоления искусственных и естественных препятствий. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Формирование умений внесение корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций.

*Практические занятия.* Упражнения по совершенствованию техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Правила безопасного преодоления препятствий.

Меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности при прохождении технических этапов. Организация командного сопровождения.

*Практические занятия.* Отработка практических умений и навыков безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий.

Узлы, применяемые в туризме.

Туристские узлы: прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, штык, стремя, симметричный схватывающий, двойной проводник, схватывающий Бахмана. Их свойства, назначение и применение в туристских походах, соревнованиях.

*Практические занятия.* Вязка узлов по названию, определение их по карточкам. Состязание на лучшее вязание и определение узлов.

Технические этапы дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой и лично. Без специального туристского снаряжения, с использованием специального туристского снаряжения.

*Практические занятия.* Переправа по параллельным перилам; переправа по бревну с помощью горизонтального маятника, по бревну с перилой, спуск по склону по периле на схватывающем судейском узле, подъем по склону по периле на схватывающем судейском узле, траверс склона с перестежкой, организация сопровождения и переправа через реку по веревке на самостраховке с

использованием наведенных перил, вязание туристских узлов и определение топознаков.

Правила прохождения этапов.

Разметка и маркировка этапов дистанции, опасных зон. Старт и финиш. Действия участника на старте, на дистанции, на техническом этапе, после финиша. Понятие системы оценки нарушений. Контрольное время. Правила поведения участников во время соревнований (неспортивное поведение). Форма одежды и требования к снаряжению.

*Практические занятия.* Отработка правильного прохождения технических этапов по разметке и маркировке.

### **8. Спортивно-оздоровительная физическая подготовка.**

Понятие здорового образа жизни. Навыки первой помощи. Закрепление полученных знаний, изучение нового материала: виды кровотечений, виды травм. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Обморок, причины.

*Практические занятия.* Необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок.

Развитие физических навыков детей.

*Практические занятия.* Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры с элементами туризма. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном». Тестирование физического развития занимающихся (проводится весной).

Развитие волевых качеств. Выявление психолого-педагогического портрета учащихся. Соблюдение режима дня, самоконтроль учащихся.

*Практические занятия.* Ведение педагогом дневника наблюдений за параметрами физического развития и выносливости организма воспитанников в течение года.

## 5. Методические материалы

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации за освоением дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юные туристы» учащимися регламентируется Положением МБОУ ДО «Центр внешкольной работы «Радуга».

Освоение программы, в том числе отдельной части или всего объема, сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом. Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной образовательной программы, их практических умений и навыков. При этом применяется безоценочная система. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся проводятся по мере их готовности в пределах одного года обучения в формах, определенных программой «Юные туристы».

Текущий контроль успеваемости за освоением дополнительной образовательной программы осуществляется не реже трех раз в год.

Для определения эффективности образовательной деятельности применяются следующие формы контроля:

- теоретическая подготовка: устный и письменный опрос, индивидуальная беседа, анкетирование, тестирование, викторина, составление схем и рисунков;
- общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов, тестирование уровня физического развития;
- специальная подготовка: комбинированная проверка, контрольные упражнения по ориентированию, наблюдение, достижения в соревнованиях, форумах, слетах, походах, экспедициях.

Периодичность проведения промежуточной аттестации - не реже одного раза в год. Для проведения аттестации в конце учебного года организуется зачетное занятие. При этом проверяется соответствие знаний учащихся требованиям программы по годам обучения, глубина и прочность полученных теоретических знаний, практических умений и навыков. Результаты промежуточной аттестации вносятся в протокол. Результаты промежуточной аттестации рассматриваются на Педагогическом совете МБОУ ДО ЦВР «Радуга» и являются основанием для перевода учащегося на последующий год обучения.

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

|                                    | 1 год обучения   | 2 год обучения   | 3 год обучения  | 4 год обучения  |
|------------------------------------|--|--|---|---|
| Узлы (вязать и знать по карточкам) | восьмерка, контрольный, прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, штык | прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, штык, стремя, симметричный схватывающий. | прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, штык, стремя, симметричный схватывающий, двойной проводник, схватывающий Бахмана. | прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, штык, стремя, симметричный схватывающий, двойной проводник, схватывающий Бахмана. |
| Тур полоса                         | Прохождение из 6 заданий без турснаряжения                                   | Прохождение из 5 заданий в СС  | Прохождение из 7 заданий в СС   | Прохождение из 10 заданий в СС  |
| Ориентирование                     | Мини-ориентирование (заданное направление)                                   | Спортивный лабиринт  | Ориентирование по лесополосе (заданное направление)   | Ориентирование по лесополосе (выборка)  |
| Квартальный столб                  | Недостающие цифры на столбе  | Недостающие цифры на столбе  | Правильность установки квартального столба  | Правильность установки квартального столба,   |
| Топо знаки                         | 10 любых   | 20 любых   | 30 любых  | 40 любых  |

## 7. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по пешеходному туризму в школе имеются:

1. Оборудование:

- спортивный зал;
- база спортивного и туристического инвентаря;
- парты;
- стулья;
- гимнастическая лестница;
- спортивный городок;

2. Комплекты турснаряжения:

- каски, системы, рукавицы, веревки, карабины, ФСУ, жумары, трек;
- палатки, коврики туристские, спальники, тенты, столы туристские, туристские стулья, костровое, котелки.

3. Аптечка первой помощи, шины.

4. Карты, компасы, схемы маршрутов по ориентированию.

5. Методическая литература, компакт-диски по ПП.

6. Разработки правил по технике безопасности на занятиях туризмом, положений по туристическому слёту, игре «Тропинка безопасности», игре «Зарничка», «Зарница».

## 8. Список литературы

### *Список нормативно-правовых источников*

1. Федеральный закон 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. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р.
4. 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 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».
5. 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».
6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года.
7. 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>.
8. 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...").
9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Радуга».
10. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

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

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.-М., ЦДЮТур России, 2006. - 75 с.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе - М., ЦДЮТур России, 2017. – 112 с.
3. Бардин К.В.Азбука туризма. - М., Просвещение, 2016. – 163 с.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С.Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., 2019. – 223 с.
5. Маслов А.Г. ,Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм.-М.,ЦДЮТур России, 2019. - 198 с.
6. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей: Вып.4: Оздоровительно-познавательный туризм. - М.: Советский спорт, 2013. – 199 с.
7. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТур России, 2016. – 167 с.
8. Феоктистова В.Ф. К здоровью через движение. - Волгоград, 2020. – 211 с.
9. 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. Куликов В.М. Походная туристская игротка. (Сб. 2). - М., 2019. - 125 с.
4. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. – М.: Недра, 2018. – 320 с.
5. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. - М, 2018. – 117 с.

### ***Интернет-ресурсы***

1. Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия. <https://youtu.be/WbOpLzG--cA>.
2. Индивидуальная страховочная система (ИСС) для спортивного туризма. <https://youtu.be/dKYBTwyYr9w>.
3. Компас и карта. <https://youtu.be/4GCwG6nd93U>.
4. Круговые тренировки. <https://youtu.be/YEpXJ000mPk>.
5. Масштаб. <https://youtu.be/E-9fZoiIDhI>.
6. Местность и рельеф. <https://youtu.be/icTGt6fXoHI>.
7. Ориентирование без компаса. [https://youtu.be/tP\\_5LIZfUqE](https://youtu.be/tP_5LIZfUqE).
8. Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы <https://youtu.be/XaKcpzH34Cs>.
9. Техники спортивного туризма. <https://youtu.be/PMZN3R6PmVo>.
10. ОФП. Укрепляем мышцы корпуса. <https://youtu.be/sqP2RuuxJcM>.

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 |   |          |                          |
| 3 год обучения | 4        | 4 | 4 | 4 | 4       | 4 | 4 | 4 | 4      | 4  | 4  | 4  | 4       | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4       | 4  | 4  | 4  | 4    | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4   | 4  | 4  | 4           | 4                   | 4  | 4  | 4  | 4 | каникулы | 52 нед/ 36 учебных / 144 |
|                |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |        |    |    |     |    |    |             |                     |    |    |    |   | каникулы | 52 нед/ 36 учебных / 144 |



- промежуточная аттестация

Педагог дополнительного образования Юшера Светлана Петровна