

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 30 августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦВР «Радуга»
Н.В. Марова
«30» августа 2024 года



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Юные туристы»
(туристско-краеведческая направленность,
базовый уровень)
с 7 лет на 2 года**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Силантьева Оксана Сергеевна

г. Городец
2024 год

Оглавление

1. Пояснительная записка.	3
2. Содержание	4
3. Учебный план	7
4. Рабочая программа (учебно-тематический план).....	8
5. Методические материалы.....	20
6. Оценочные материалы.....	21
7. Материально-техническое обеспечение.....	33
8. Список литературы.....	34
9. Приложение (календарный учебный график).....	36

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юные туристы» - туристско-краеведческая.

Актуальность. Туристско-краеведческая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней при правильном педагогическом построении интегрируются на личность все основные стороны воспитания: нравственного, патриотического, трудового, эстетического, физического; значительно расширяется кругозор учащихся младшего школьного возраста. Некоторые элементы этой деятельности дети получают уже в детском саду в своих прогулках и экскурсиях на природу. Закрепить и продолжить эту деятельность в начальной школе необходимо, так как иначе потеряется и навык, и интерес к этой деятельности в подростковом возрасте, менее эффективным будет воздействие природной и социальной среды на развитие личности учащегося. А специфичность туристско-краеведческой деятельности (ТКД) как раз и заключается в непосредственном «столкновении» учащегося с окружающей его природной и социальной средой, с действительностью, с жизнью.

Романтика туристско-краеведческой деятельности позволяет привлечь и удержать в этой сфере и самих детей, и их родителей. Широкие педагогические возможности содействуют сплочению коллектива как детского, так и взрослого (родители) вокруг руководителя объединения, вовлечению родительского контингента в педагогический процесс, облегчению управлением детским коллективом и каждым учащимся. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе позволяет создать единый коллектив: педагог дополнительного образования, обучающиеся, родители, классный руководитель, что во многом содействует усилению воспитывающего воздействия на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического воздействия.

Новизна. Программа «Юные туристы» направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни, дает профорIENTATIONные знания, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Она может быть использована не только в объединениях дополнительного образования детей, но и в классах. 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.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она рассчитана для поэтапного развития учащихся младшего школьного возраста, способствует 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 педагогические принципы:

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

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

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

Интеграция: адаптированность программы в разные виды детской деятельности.

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

2. Содержание

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

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;
- формирование экосознания и навыков экоповедения у детей;

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Характеристика контингента учащихся

Программа «Юные туристы» отвечает интересам детей начальных классов и создает условия для осуществления видов деятельности являющимися ведущими для данного возраста. Программа рассчитана на проведение 4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа), 144 часа в год. Возраст учащихся: 7-10 лет. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям в туристском объединении. Рекомендуемый численный состав учебной группы до 12 человек.

Характеристика педагогических кадров

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

Программа «Юные туристы» разработана для учащихся начальных классов и рассчитана на 2 года. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (поло-возрастных, индивидуально-психологических, физических, творческих, морально-волевых). Каждый годовой цикл предусматривает участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

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 муниципального округа (учебный кабинет, спортивный зал, пришкольная территория, учебный полигон).

Содержание программы построено в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания.

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.

Систематические занятия по данной программе способствуют приобретению воспитанниками знаний о своем крае; технике и тактике туризма; об ориентировании на местности; оказании первой помощи; о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера и в социуме.

Учебный план программы в течение года может подвергаться корректировке. Для выполнения программы допускается применение электронных образовательных ресурсов, информационных технологий, внутренних и внешних сетевых ресурсов, изучение отдельных тем дистанционно.

Формы и методы работы с учащимися

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

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

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

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

Ожидаемые результаты

После окончания первого года обучения:

1) обучающиеся 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) обучающиеся 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:

1) обучающиеся 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) обучающиеся 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.

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

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

3. Учебный план

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Юные туристы»

№ п/п	Разделы	Годы, обучения, часы	
		I	II
1.	Вводное занятие.	2	2
2.	Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.	10	10
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста.	14	16
4.	Топографическая подготовка.	20	12
5.	Спортивное ориентирование.		16
6.	Краеведение.	10	8
7.	Спортивный туризм.	38	44
8.	Туристско-спортивная подготовка.	34	36
	Итого часов:	128	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.	2	1	1
		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).	2	1	1
4.	Топографическая подготовка.	4.1. Азы ориентирования.	4	2	2
		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.	8	2	6
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	2	2
		6.3. Узлы, применяемые в туризме.	8	2	6
		6.4. Технические этапы дистанции.	10	2	8
		6.5. Правила прохождения этапов.	12	4	8
7.	Туристско-спортивная подготовка.	7.1. Понятие здорового образа жизни.	2	1	1
		7.2. Развитие физических навыков детей.	18	4	14
		7.3. Развитие волевых качеств.	14	2	12
Итого часов:			128	41	87

1. Введение

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для познания окружающего мира, развития физических навыков, оздоровления организма человека. История школы, 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.

Практические занятия. Знакомство детей с помещениями (учебным кабинетом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и практические тренировки.

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

2.1. Основные законы, правила и традиции юных туристов. Правила поведения на экскурсиях и в туристских прогулках. Правила поведения в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), порядок хранения снаряжения, оборудования и инвентаря.

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

2.3. 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 итогов под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.

Практические занятия. Прогулка по микрорайону, где расположена школа. Прогулки в парк (лесополосу) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и выработки навыков наблюдательности.

3. Туристско-бытовые навыки юного туриста

3.1. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов в различных природных ситуациях (снегопад, гололед, гроза, ливень, туман и пр.). Правила поведения в природной среде при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

3.2. 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.

Практическое занятие. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

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

Практические занятия. Игра «Рюкзачок». Прогулки по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

3.4. 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. Закаливание организма. 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.

3.5. 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).

3.6. 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. Игра «Организация бивака».

3.7. Туристская группа на прогулке (экскурсии). Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). 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.

4.1. Азы ориентирования. Назначение и расположение кабинетов, залов в здании учреждения (школы) и сооружений прилегающей территории, объектов микрорайона. Ориентирование по учреждению (школе), прилегающей территории, своему микрорайону.

Практические занятия. Экскурсия по зданию учреждения (школы), кабинетам и другим помещениям. Прогулка по прилегающей территории (знакомство с назначением различных построек и объектов). Игра «Объекты своего микрорайона».

4.2. План местности. Рисунок местности (двора своего дома или своей улицы). История развития способов изображения земной поверхности и их значение. Изображение местности (пришкольной территории) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия. Зарисовка обучающимися схематического плана кабинета, пришкольной территории.

4.3. 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.

4.4. 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.

4.5. Туристское ориентирование. Виды туристского ориентирования и их различия.

Практические занятия. Пешеходные прогулки. Просмотр видеоматериалов об ориентировании.

5. Краеведение.

5.1. 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. Рисунки на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

5.2. Наши земляки.

Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн.

Практические занятия. Встреча с интересными людьми, беседы о туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами труда и войны.

5.3. Природное наследие.

Растения и животные родного края, микрорайона, парка. 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 во время туристской прогулки. Выполнение аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения прогулки.

5.4. Экскурсионное ориентирование.

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

Практические занятия. Городское ориентирование с целью ознакомления с местными достопримечательностями, памятниками, музеями по руководством педагога.

6. Спортивный туризм.

6.1. 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.

6.2. 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.

6.3. 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. Познавательная игра «Узелок».

6.4. 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.

6.5. 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.

7.1. 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.

7.2. 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.

7.3. Развитие волевых качеств.

Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Практические занятия. 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 ним.	2	1	1
		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. История населенного пункта, когда и кем основан, исторические места. Зеленые зоны населенного пункта.

Практические занятия. Посещение достопримечательностей микрорайона.

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

2.1. Законы, правила и традиции юных туристов. Правила поведения на экскурсиях, туристских прогулках, в походах выходов дня. Правила поведения в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу).

2.2. Охрана природной среды (зеленой зоны) на пришкольной территории, около дома, на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению.

Практические занятия. Зарисовки на тему «Береги природу родного края».

2.3. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, 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. Прогулки по близлежащей зеленой зоне в своем микрорайоне (населенном пункте), в парк с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и навыков наблюдательности. Обсуждение выполненных заданий.

3. Туристско-бытовые навыки юного туриста

3.1. 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.

3.2. Основы безопасности дома и в различных организациях. Правила поведения в учебных и досуговых 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. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов)?»,

«Правила поведения на дороге», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке».

3.3. 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. Веселые старты «Собери рюкзак в поход». 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.

3.4. 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 санитара 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.

3.5. 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). Устный опрос «Целебные свойства воды».

3.6. 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.

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

3.7. 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.

3.8. 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.

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

4. Топографическая подготовка.

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

Практические занятия. Экскурсии по городу. Игра-ориентирование «Исторические объекты города». Рисунки памятных объектов.

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

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

4.3. 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. Игры на закрепление знаний по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

4.4. 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. Викторина «Веселые вопросы для туристов».

5. Спортивное ориентирование.

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

Практические занятия. Ориентирование с использованием плана в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

5.2. Виды спортивного ориентирования. Виды ориентирования. 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.

5.3. 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.

6.1. Моя родословная. Семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия. Рассказ учащихся о традициях своей семьи.

6.2. 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; встреча с ветеранами труда и войны.

6.3. Природное наследие. Растения, животные, насекомые, рыбы и птицы родного края. Следы животных. Фауна и флора леса, луга, реки. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на прогулке (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.

7.1. 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 видеofilьмов о способах преодоления естественных препятствий. Игры-соревнования «Узкая тропинка», «Переправа», «Бег по кочкам», «Вверх по откосу».

7.2. Правила безопасного преодоления препятствий.

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

7.3. 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. Познавательная игра «Узелок».

7.4. Технические этапы дистанции.

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

Практические занятия. Переправа по параллельным перилам; спуск по склону спортивным способом и на схватывающем судейском узле, подъем по склону спортивным способом и на схватывающем судейском узле, траверс склона с перестежкой, вязание туристских узлов и определение топонимов.

7.5. 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.

8.1. 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.

8.2. 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».

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

Практические занятия. Проведение тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

5. Методические материалы

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

Распределение обязанностей в группе.

I. Кто в группе отвечает за питание?

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик

4. Хронометрист

5. Реммастер

VI. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем

2. Завхозом

3. Групповиком

4. Участником

5. Фотографом

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

1. Во время подготовки к походу?

А) Закупать продукты.

2. В походе?

Б) Следить за дежурными.

3. После похода?

В) Расфасовывать продукты.

Г) Стирать мешочки от продуктов.

Д) Распределять продукты и снаряжение.

Е) Закупать продукты в походе.

Ж) Составлять график дежурств.

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

1. Перед походом?

А) Фиксировать ходовое время.

2. В походе?

Б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.

3. После похода?

В) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты

движения и т.д.

Г) Составить таблицу хронометража и отдать

руководителю для отчета.

Д) Забывать записывать ходовое время.

Е) Фиксировать пройденные километры.

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

1. Во время подготовки к походу?

А) Оформить отчет о походе.

2. В походе?

Б) Организовать подготовку к походу.

3. После похода?

В) Закупать продукты.

Г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.

Д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.

Е) Помогать попавшим в беду.

X. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист?

А) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.

2. Завхоз?

Б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.

3. Реммастер?

В) Составляет меню.

4. Медик?

- Д) Фиксирует время в пути.
- Г) Руководит ремонтом.
- Е) Приобретает и хранит медаптечку.
- Ж) Распределяет продукты и снаряжение
- з) Следит за выполнением санитарных правил

УЗЛЫ

I. Какие узлы применяются для связывания концов веревки?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брамшкотовый. |
| 2. Стремя. | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

II. Какие узлы применяются для присоединения веревки к объекту?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брамшкотовый. |
| 2. Стремя | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

III. Какие узлы не должны иметь контрольный узел?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брамшкотовый. |
| 2. Стремя. | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

VI. Какие узлы относятся к схватывающим?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брамшкотовый. |
| 2. Стремя. | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

СНАРЯЖЕНИЕ

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. Стамеску.

VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. В горном районе? | А) «Бескид» |
| 2. В лесном районе? | б) «Турист» |
| 3. Для лыжной прогулки? | в) «Лесные» |
| | г) «Тайга» |
| | д) Беговые деревянные |
| | е) Беговые (пластик) |

XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.

4. Рюкзак.
5. Сидушку.

XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

БИВАК

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.

2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1/3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

VII. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой.

IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.

5. Нодья.

X. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горящей печи?

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

XII. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?

1. Сухое горючее и растопка
2. Чай.
3. Дрова.
4. Фонарь.
5. Кружка.

XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже

3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

КАРТА И МАСШТАБ

I. Допишите недостающие слова.

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной _____ на _____, построенное в определенной _____.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегоеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это _____ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие _____.

IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения _____ на _____ относительно соответствующих им _____ на _____.

V. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью _____, которой - _____, а _____ – число показывающее, во сколько раз _____ на карте _____ местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это _____ изображение _____ масштаба, представляет собой _____, на которой деления соответствуют определенным _____ на _____.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

3-4 год обучения

КОМАНДЫ ПРИ РАБОТЕ С ВЕРЕВКАМИ.

I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

1. Подтяни.
2. Выбери
3. Возьми
4. Забери
5. Выдай

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

IV. Какая команда подается при готовности к страховке?

1. Я держу тебя.
2. Я страхую.
3. Страховка готова.
4. Все нормально.
5. Можешь идти.

V. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.

ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ

I. К какой группе топографических знаков относятся:

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. Масштабные. | А) Лес. |
| 2. Линейные. | Б) Просека. |
| 3. Внемасштабные. | В) Луг. |
| | Г) Мост. |
| | Д) Памятник. |

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.

5. Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА

I. Допишите недостающие слова.

1. Направить стрелку _____
2. На _____, в точку золотую.
3. Меж стрелкою и цифрой _____
4. Есть _____ – важен он для нас
5. Делите _____ пополам
6. И сразу _____ найдете там.

II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

VIII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

1. С наибольшими числами.
2. С любыми.
3. С наибольшим и наименьшим числом.
4. С наименьшими числами.

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

7. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Обеспечение для теоретических занятий	
1.1	Парты	8
1.2	Стулья	16
1.3	Стол учителя	1
1.4	Наглядные пособия «Узлы», «Следы птиц, зверей»	6
1.5	Топографические и спортивные карты	10
1.6	Дидактические игры	4
1.7	Презентации	10
2	Технические средства обучения	
2.1	Ноутбук	Возможность входа в Интернет. 1
2.2.	Экран	1
2.3.	Проектор	1
2.4	Копировальный аппарат	1
3	Учебно-практическое оборудование в спортивном зале	
3.1	Стенка гимнастическая	4
3.2	Бревно гимнастическое напольное	1
3.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
3.4	Скамейка гимнастическая жесткая	2
3.5	Маты гимнастические	4
3.6	Скакалка гимнастическая	10
3.7	Обруч гимнастический	5
3.8	Мячи	8
4	<i>Индивидуальное туристское снаряжение</i>	
4.1.	Страховочная система	6
4.2	Усы для самостраховки из основной веревки диаметром 10 мм	12
4.1	Карабины с муфтами	16
4.2	Брезентовые рукавицы или перчатки	10
4.3	Каска	6
5	<i>Командное туристское снаряжение</i>	
5.1	Веревка диаметром 12	30
5.2	Верёвка диаметром 14	25
5.3	Верёвка диаметром 16	25
5.4	Туристский столик	3
5.5	Стулья туристические	10
5.6	Палатки	2
5.7	Коврики туристические	16
5.8	Спальные мешки	10
5.9	Тент	1

8. Список литературы

Список нормативно-правовых источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2023 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р).
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. 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...»).
8. 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».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
10. 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>.
11. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Радуга».
12. 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. Шибает 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. <http://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.
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 2024-2025 учебный год**

Год обучения	октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					Июнь-август	Всего недель/ часов
	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										
1 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	36-52	48 нед/ 32 учебных					
																																	каникулы	48 нед/ 32 учебных нед/ 128 часов								



- промежуточная аттестация

Педагог дополнительного образования: Силантьева Оксана Сергеевна