

Управление образования администрации Нанайского муниципального  
района Хабаровского края Муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
Центр детского творчества Найхинского сельского поселения

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023 г.  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО ЦДТ  
Малиновская Наталья Ивановна  
«04» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско – краеведческой направленности базовый уровень.  
«Юные туристы-краеведы»

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет,  
Срок реализации: 2 года

Автор составитель:  
Бельды Андрей Львович  
педагог дополнительного образования

с/п. Найхин, 2023

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа « Юные туристы-краеведы» разработана в соответствии с :

-Федеральным законом 29.12.2012 года № 273- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации

- Концепции развития дополнительного образования детей ( утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

--Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

-Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа объединения « Юные туристы-краеведы» имеет туристско-краеведческую направленность.

В условиях современного мира, когда технологии ограничивают физическую активность человека, возникает необходимость целенаправленного воспитания в подрастающем поколении активного, здорового образа жизни. Данная программа даёт возможности наиболее ёмко дать знания в области автономного существования в естественных условиях. Расширить знания в области краеведения.

Программа имеет базовый уровень освоения.

Программа включает в себя блоки различных видов туризма (пеший, водный, лыжный). Работа с такими блоками позволяет с высокой степенью достоверности проиграть реальную экстремальную ситуацию, связанную с риском для жизни, воспитывая при этом такие качества как чувство ответственности за себя и окружающих, наличие индивидуальности и навыки сотрудничества и соучастия, повышать самооценку и социальный статус обучаемых.

Программа предполагает развитие компетентности в области краеведения. Навыков сбора и обработки краеведческого материала.

Актуальность программы заключается в том, что в эпоху мировой интеграции охота к перемене мест является характерной чертой многих людей. У россиян появилось больше возможностей для путешествий, экскурсий, занятий туризмом. Существует большое количество туристических фирм, открываются учебные заведения по подготовке

организаторов туризма. Туристические навыки могут пригодиться и при преодолении чрезвычайных ситуаций, в которые современный человек попадает, к сожалению, очень часто. Да и в повседневной жизни могут пригодиться такие навыки как преодоление естественных преград, оказание первой доврачебной помощи, приготовление пищи в полевых условиях. Для таких людей издаётся множество книг, специальных журналов и выходят телепередачи. Краеведение является основой формирования гражданской ответственности и патриотизма. Невозможно стать настоящим патриотом России, не зная и не любя свою «малую» Родину.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается:

- в здоровьесберегающем аспекте обучения правилам безопасности в учреждении образования, в быту, в автономных условиях;
- в выработке навыков и умений коммуникабельности, взаимовыручке, самоконтроля, действий в экстремальных ситуациях;
- обучение в объединении «Юные туристы-краеведы» является предпрофильной подготовкой для ребят, желающих связать свою трудовую деятельность с изучением родного края
- в повышении общей и специальной физической подготовки;
- в повышении психологической защищённости воспитанников.

Новизна, отличительные особенности программы.

Новизна заключается в том, что в рамках 2-годичного курса программа обеспечивает комплексное гармоничное развитие личности, органично соединяя интеллектуальное, духовное и физическое совершенствование ребёнка. Программа является личностно-ориентированной, что предполагает признание педагогом приоритета развивающейся личности перед другими задачами, а также реализацию принципа природосообразности- раскрытие врождённых качеств и способностей каждого ребёнка.

Программа является модифицированной программой Д.В. Смирнова, Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова «Программа объединения « Юные туристы-краеведы» (Москва, ФЦДЮТиК, 2007). Отличительная особенность данной программы дополнительного образования « Юные туристы-краеведы» заключается в том, что занятия в течение учебного года сочетают теорию и практику. Особое внимание уделяется практическим занятиям на свежем воздухе. Большая часть программы осваивается выполнением практических действий на тренировках. Возможно участие в профильных лагерях и слётах туристов-краеведов.

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся в возрасте 7-12 лет.

Срок освоения программы 2 года.

1-й год 216 часов (6 часов в неделю)

2-й год 216 часов (6 часов в неделю)

Режим занятий по программе:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы реализации программы:

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

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся в школьных классах, в спортивном зале, музее.

Практические занятия на местности проводятся в окрестностях села. Можно рекомендовать такие места, как школьный двор, улицы села, школьный стадион, берег реки и лес в окрестностях села Найхин. Рекомендуется 1-2 раза в месяц проводить занятия с выездом за пределы села. В с. Нижняя Манома скалы и полигон пешеходного туризма, в с. Троицкое лыжный полигон, скалодром.

Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса: (Туристическое снаряжение)

1. Каска защитная 3 шт.
2. Туристская обвязка 6 шт.
3. Спальник 10 шт.
4. Рюкзак 12 шт.
5. Штормовка 12 шт.
6. Палатка 3 шт.
7. Костровое оборудование 1 шт.
8. Походная посуда 12 шт.
9. Лыжи 10 шт.
10. Лыжные ботинки 10 шт.
11. Компас 10 шт.
12. Туристский коврик 12 шт.
13. Жумар 2 шт.
14. Спусковое устройство 6 шт.
15. Основная веревка 6 шт.
16. Вспомогательная веревка 1 шт.
17. Компостер 8 шт.
18. Репшнур 5 шт.
19. Печка туристская 1 шт.
20. Система страховочная 6 шт.
21. Карабин туристский (полуавтомат) 12 шт.
22. Карабин туристский (автомат) 12 шт.

Цель и задачи программы:

Цель программы: - усвоить необходимый объём знаний и навыков, позволяющих учащимся обеспечить безопасную жизнедеятельность в условиях автономного существования в природной среде.

Задачи:

Обучить учащихся навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в природной среде.

Обучить навыкам сбора и обработки краеведческого материала.

Развивать общие физические данные, творческие способности и чувство коллективизма.

Способствовать воспитанию гуманизма, социально активной личности, патриота своей Родины.

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов. Всего	Количество часов. Теория	Количество часов. Практика
1	Введение	6	2	4
	1.1 Оздоровительная роль туризма	2	1	1
	1.2.2 Правила поведения юных туристов	4	1	3
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	8	22
	2.1 Основы безопасности в природной среде	2	1	1
	2.2 Основы безопасности дома и в школе	2	1	1
	2.3 Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
	2.4 Питьевой режим на туристской прогулке	1	0	1
	2.5 Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4
	2.6 Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
	2.7 Организация биваков и охрана природы	13	2	11
	2.8 Туристская группа в походном строю	2	1	1
3	Основы топографии	17	2	15
	3.1 Школьный двор, микрорайон	6	0	6

	и его ближайшее окружение			
	3.2 План местности	4	1	3
	3.3 Условные топографические знаки	7	1	6
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	30	8	22
	4.1 Компас и его устройство	4	1	3
	4.2 Ориентирование по компасу	4	1	3
	4.3 Ориентирование по плану	4	1	3
	4.4 Ориентирование на местности	4	1	3
	4.5 Виды туристского ориентирования	10	3	7
	4.6 Экскурсионное ориентирование	4	1	35
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	20	5	15
	5.1 Личная гигиена юного туриста	3	1	2
	5.2 Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4
	5.3 Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2
	5.4 Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	3	1	2
	5.5 Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4
6	Основы краеведения	16	4	12
	6.1 Родословие	3	1	2
	6.2 Моя школа	5	1	4
	6.3 Природа моего края	8	2	6
7	Спортивно-оздоровительный туризм	26	6	20
	7.1 Пешеходный туризм	10	2	8
	7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма	8	2	6
	7.3 Лыжный туризм	8	2	6
8	Общая физическая подготовка	61	2	59
	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма	56	2	54
	8.2 Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и	5	-	5

	физического развития и тестирования занимающихся.			
	Итого	216	37	179

## **Содержание программы**

### **1-й год обучения**

#### **1. Введение**

##### **1.1. Оздоровительная роль туризма**

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

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

##### **1.2. Правила поведения юных туристов**

Теория: Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

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

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

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям. Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практические занятия: Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.

Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

#### **2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

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

Теория: Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во

время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

## 2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

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

## 2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия: Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

## 2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

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

Практические занятия: Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

## 2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

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

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



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

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

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

## 2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

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

## 2.7. Организация биваков и охрана природы

Теория: Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия: Планирование места организации бивака по плану (спорт карте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

## 2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Теория: Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии).

Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии).

Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия: Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

## 3. Азбука топографии

### 3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Теория: Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия: Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

### 3.2. План местности

Теория: История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия: Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

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

### 3.3. Условные знаки

Теория: Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия: Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

## 4. Туристское и экскурсионное ориентирование

### 4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

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

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

### 4.2. Ориентирование на местности

Теория: Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

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

#### 4.3. Виды туристского ориентирования

Теория: Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

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

Практические занятия: Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игросостязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

#### 4.4. Экскурсионное ориентирование

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

Практические занятия: Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

### 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

#### 5.1. Личная гигиена юного туриста

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

Практические занятия: Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы.

Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

#### 5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

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

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

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

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

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

#### 5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Теория: Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия: Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

#### 5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

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

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

#### 5.5. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия: Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

## 6. Основы краеведения

### 6.1. Родословие

Теория: Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия: Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях.

Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

### 6.2. Моя школа

Теория: Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практические занятия: Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

### 6.3. Природа родного края

Теория: Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практические занятия: Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листьев различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

## 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

### 7.1. Пешеходный туризм

Теория: Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия: Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

### 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия: Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

### 7.3. Лыжный туризм

Теория: Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия: Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1-2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

## 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

### 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия: Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

### 8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья».

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

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

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорт карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ» 2-ой год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов. Всего	Количество часов. Теория	Количество часов. Практика
1	Введение	6	2	4
	1.3 Познавательная роль туризма	2	1	1
	1.4.2 Правила поведения юных туристов	4	1	3
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	8	22
	2.1 Основы безопасности в природной среде	2	1	1
	2.2 Основы безопасности дома и в школе	2	1	1
	2.3 Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
	2.4 Питьевой режим на туристской прогулке	1	0	1
	2.5 Групповое снаряжение и	5	1	4

	уход за ним			
	2.6 Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
	2.7 Организация биваков и охрана природы	13	2	11
	2.8 Туристская группа в походном строю	2	1	1
3	Основы топографии	17	2	15
	3.1 Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	6	0	6
	3.2 План местности	4	1	3
	3.3 Условные топографические знаки	7	1	6
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	30	8	22
	4.1 Компас и его устройство	4	1	3
	4.2 Ориентирование по компасу	4	1	3
	4.3 Ориентирование по плану	4	1	3
	4.4 Ориентирование на местности	4	1	3
	4.5 Виды туристского ориентирования	10	3	7
	4.6 Экскурсионное ориентирование	4	1	35
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	20	5	15
	5.2 Личная гигиена юного туриста	3	1	2
	5.2 Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4
	5.3 Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2
	5.4 Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	3	1	2
	5.5 Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4
6	Основы краеведения	16	4	12
	6.1 Родословие	3	1	2
	6.2 Земляки	5	1	4
	6.3 Азбука краеведения	8	2	6
7	Спортивно-оздоровительный туризм	46	8	38
	7.1 Пешеходный туризм	10	2	8



	7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма	8	2	6
	7.3 Туристские узлы и их применение	8	2	6
	7.4 Лыжный туризм	20	2	18
8	Общая физическая подготовка	51	2	49
	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма	56	2	54
	8.2 Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирования занимающихся.	5	-	5
	Итого	216	37	179

## **Содержание программы**

### **2-ой год обучения**

#### **1. Введение**

##### **1.1 Познавательная роль туризма**

Теория: Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и последователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с занимающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год.

Практические занятия: Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето». Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и летнем отдыхе.

##### **1.2 Правила поведения юных туристов**

Теория: Общественно-полезные и лично-значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также активное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и

обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Командир туристской группы - помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

Практические занятия: Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания занимающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участию в туристских состязаниях и соревнованиях.

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

## 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

### 2.1. Основы безопасности в природной среде

Теория: Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы - основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

Практические занятия: Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

### 2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее

Теория: Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных

электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

Практические занятия: Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.

### 2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь - и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Практические занятия: Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

### 2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Теория: Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

Практические занятия: Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживание воды для питья и приготовления пищи.

### 2.5 Групповое снаряжение и уход за ним

Теория: Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видео оператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практические занятия: Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

#### 2.6 Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Теория: Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

Практические занятия: Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).

#### 2.7. Организация бивака и охрана природы

Теория: Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик.

Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Практические занятия: Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорт карте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

## 2.8. Туристская группа в походном строю

Теория: Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке.

Практические занятия: Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

## 3. Основы топографии

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

Теория: Знакомство с планом школы, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу; названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации микрорайона, памятные и примечательные места и пр.

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

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

### 3.2. План местности

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

Практические занятия: Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

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

### 3.3. Условные топографические знаки

Теория: Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

Практические занятия: Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

## 4. Туристское и экскурсионное ориентирование

### 4.1. Компас и его устройство

Теория: Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

Практические занятия: Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

### 4.2. Ориентирование по компасу

Теория: Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

Практические занятия: Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленные в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

### 4.3. Ориентирование по плану

Теория: Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте).

Практические занятия: Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.

### 4.4. Ориентирование на местности

Теория: Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту.

Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия: Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

#### 4.5. Виды туристского ориентирования

Теория: Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние. Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия: Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5-6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в микрорайоне школы или в парке.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек в парке (в сопровождении старшеклассников). Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спорткарты).

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек в ближнем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников).

Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5-6 человек в сопровождении старшеклассников.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5-6 человек в сопровождении старшеклассников или педагога.

#### 4.6. Экскурсионное ориентирование

##### Практические занятия

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении школы, микрорайона (населенного пункта) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (населенному пункту) под руководством педагога (старших школьников). Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

### 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

#### 5.1. Личная гигиена туриста

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

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

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

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

#### 5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Теория: Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.



Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

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

Практические занятия

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Теория: Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитаря группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы.

Практические занятия: Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Теория: Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия: Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилки из штормовок, курток).

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Теория: Ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

Практические занятия: Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

6.2. Земляки

Теория: Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор.

Практические занятия: Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.

### 6.3. Азбука краеведения

Теория: Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

Практические занятия: Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

## 7. Спортивно-оздоровительный туризм

### 7.1. Пешеходный туризм

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и покрытой лесом местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через каналы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия: Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий.

Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и лесной местности.

Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам.

Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т. П.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. Д.) о сезонных изменениях в природе.

#### 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Теория: Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Практические занятия: Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

#### 7.3. Туристские узлы и их применение.

Теория: Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия: Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

#### 7.4. Лыжный туризм

Теория: Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видео- или диафильмов). Техника

безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

Практические занятия: Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500-2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 100 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. Д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория: Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия: Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)». Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5-6 км с использованием легенды и карты местности или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

### **Планируемые результаты**

По окончании 1-го года обучения обучающийся будет:

Знать:

- основы безопасности в природной среде;
- основы топографии: условные знаки, план местности;
- виды туристского ориентирования: по сторонам горизонта, на местности, экскурсионное;

Уметь:

- ухаживать за личным снаряжением;
- составлять родословную семьи;
- составлять план местности;
- преодолевать препятствия во время маршрутов;

Обладать:

- общефизической подготовкой и навыками здорового образа жизни;
- чувством коллективизма;

- чувством ответственности за состояние окружающей среды

По окончании 2-го года обучения обучающийся будет:

Знать:

- правила поведения юных туристов;
- компас и его устройство
- туристские узлы и их применение
- правила личной гигиены;

Уметь:

- ухаживать за групповым снаряжением;
- организовать бивак;
- преодолевать полосу препятствия пешеходного туризма;
- оказывать первую доврачебную помощь.

Обладать:

- туристско-бытовыми навыками;
- общефизической подготовкой и навыками здорового образа жизни;
- чувством коллективизма;
- чувством ответственности за состояние окружающей среды

Календарный учебный график объединения «Юные туристы-краеведы»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы:

- помещение для работы педагога и хранения инвентаря;
- спортивный зал и площадка;
- класс для проведения теоритических занятий и мероприятий;
- оборудование и инвентарь;
- компьютер с доступом в интернет;
- видеокамера и фотоаппарат.

Список литературы для учащихся:

1. Мишин Б.И. Учебник по ОБЖ. М. Дрофа. 1998 г.
2. История Дальнего Востока России в древности и средние века. Хабаровск «Частная коллекция» 1999 г.
3. Физическая география Хабаровского края, Хабаровск, издательский дом «Приамурские ведомости» 2003 г.
4. Живой мир Приамурья, Издательство «РИОТИП» Хабаровск 1999 г.

Список литературы для педагога.

1. История Дальнего Востока России в новое и новейшее время. Хабаровск «Частная коллекция» 1999 г.
2. Найхин и найхинцы.
3. Книга памяти Нанайского района
4. Вяткин Л.А. и др. учебное пособие «Туризм и спортивное ориентирование», М. 2001 г.
5. Ривкин Е.Ю. Практическое пособие «Организация туристской работы со школьниками», М. 2001 г.