

п. Колпаковка, 2025 г.

Оглавление

Паспорт программы.....	3
Пояснительная записка.....	4
Учебный план первого года обучения.....	8
Содержание учебного плана первого года обучения	9
Учебный план второго года обучения.....	15
Содержание учебного плана второго года обучения	17
Учебный план третьего года обучения.....	26
Содержание учебного плана третьего года обучения	27
Учебный план четвертого года обучения.....	35
Содержание учебного плана четвертого года обучения	36
Организационно-педагогические условия.....	44
1) Календарный учебный график.....	44
2) Условия реализации программы.....	44
3) Формы аттестации и оценочные материалы.....	47
Список литературы.....	49

Паспорт программы

Полное наименование программы	Туристы-краеведы
Исполнитель, юридический адрес:	МБОУ «Колпаковская СОШ», п.Колпаковка, ул.Привокзальная, 28
ФИО автора	Дубовцева Елена Александровна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Целевые группы	Обучающиеся в возрасте 10 - 17 лет
Число обучающихся в группе	10-15 обучающихся
Цель программы	- создание условий для сохранения и укрепления здоровья, развития устойчивого интереса к истории Урала, исследовательской деятельности в области краеведения, творческих способностей обучающихся.
Направленность	туристско-краеведческая
Срок реализации программы	4 года
Объем программы	4 года обучения – 444 учебных часа
Тип программы и уровень освоения	одноуровневая – базовый уровень
Краткое содержание программы	– Программа содержит материал оздоровительно-познавательной деятельности детей средствами туризма и краеведения, направленной на изучение природы и культуры родного края.

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана в рамках туристско-краеведческой направленности для учащихся 10-17 лет. Она направлена на обучение начальным туристским навыкам, развитие познавательного интереса обучающихся в области краеведения, на развитие физической и познавательной активности обучающихся, укрепление их здоровья, патриотическое воспитание и гражданское становление в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Актуальность и целесообразность программы заключается в установлении у подростков нравственных идеалов общества, чувства любви к Родине, стремления к миру, взаимопониманию. Туристско-краеведческая деятельность во всех формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности участников детского объединения.

Отличительная особенность программы предполагает организацию педагогом оздоровительно-познавательной деятельности детей средствами туризма и краеведения, направленной на изучение природы и культуры родного края. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем развития занимающихся.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242);
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30 марта 2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории «Свердловской области на период до 2035 года»;
- проект Свердловской области «Успех каждого ребенка» Государственной программы Свердловской области «Развитие системы образования и реализация молодежной политики в Свердловской области до 2025 года» (утвержденной постановлением Правительства Свердлов-

ской области от 19 декабря 2019 г. №920-ПП «Об утверждении государственной программы Свердловской области «Развитие системы образования и реализация молодежной политики в Свердловской области до 2025 года»);

- Методические рекомендации по проектированию и разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых образовательными организациями в Шалинском городском округе;

- *Устав МБОУ «Колпаковская СОШ»*,

- *Образовательная программа МБОУ «Колпаковская СОШ» на 2021-2025 годы.*

Цель программы: создание условий для сохранения и укрепления здоровья, развития устойчивого интереса к истории Урала, исследовательской деятельности в области краеведения, творческих способностей обучающихся.

При этом реализуются следующие задачи:

Обучающие:

- знакомство учащихся с туристской и краеведческой деятельностью;
- знакомство учащихся со спортивным ориентированием;
- знакомство учащихся со спортивно-оздоровительным туризмом;
- знакомство с историей и природными особенностями Урала.

Развивающие:

- физическое развитие;
- развитие творческих способностей;
- развитие природных способностей учащихся: внимания, сосредоточенности, выносливости;
- овладение навыками по технике и тактике туризма;
- повышение интереса к предметам естественнонаучного цикла. Воспитательные:
- воспитание в учащихся ответственности и дисциплины;
- воспитание в учащихся самостоятельности;
- воспитание коммуникативной культуры учащихся;
- воспитание навыка коллективной деятельности;
- развитие коммуникативных качеств ребенка в совместной деятельности и общении со сверстниками.

Методы, формы и содержание занятий рассчитаны на учащихся, проявляющих интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания.

«Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно-ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки; туристские соревнования, походы выходного дня), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

«Образовательные маршруты» должны проходить через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению занимающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности в условиях своего района; формированию физкультурно-туристских знаний,

умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливания организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсии в природу, туристских прогулок, походов выходного дня. Важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие - туристская прогулка, минисоревнования, туристские соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие - должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Практические занятия проводятся в 1 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности и в помещении. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Программа дополнительного образования предназначена для детей 10-17 лет.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1 год обучения – 111 часов в год (3 часа в неделю);

2 год обучения – 111 часов в год (3 часа в неделю);

3 год обучения - 111 часов в год (3 часа в неделю);

4 год обучения - 111 часов в год (3 часа в неделю).

Планирование тренировочных выездов и походов осуществляется в соответствии с учебным планом, каникулярного времени и с учетом муниципальных и областных мероприятий туристско-краеведческого направления.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух-трёх академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Предполагаемым результатом реализации программы 1-го года является знакомство с окружающим миром - семьей, классом, школой, населенным пунктом, ближайшей зеленой зоной (лесом, рекой); участие в однодневных мини-походах по родному краю, экскурсии в музей, формирование начальных навыков здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

2-3-го года: расширение зоны познания окружающего мира и знакомство с достопримечательностями города; участие в походах по родному краю - ближайшим окрестностям поселка Колпаковка, Шалинского муниципального округа, Свердловской области; закрепление и совершенствование навыков здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

4-го года: расширение зоны познания окружающего мира и знакомство с традициями и обычаями, достопримечательностями экскурсионных маршрутов по сёлам и городам Свердловской области; участие в походах по родному краю, в фестивалях Свердловской области; закрепление и совершенствование навыков здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе. В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие занимаю-

щихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях таких, как походы выходного дня, экскурсии.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.1.	Туризм и краеведение - основа программы «Туристы-краеведы»	3	1	2
1.2	Правила поведения юных туристов и краеведов	2	1	1
2.1.	Азбука навыков юного туриста-краеведа	2	1	1
2.2.	Основы безопасности для туристов-краеведов	2	1	1
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним.	2	1	1
2.4.	Питьевой режим на туристской прогулке	2	0	2
2.5.	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.6.	Охрана природы при организации биваков	8	2	6
3.1.	Топография в краеведении и туризме	2	1	1
3.2.	Способы изображения на рисунках, схемах	2	1	1
3.3.	Туристское и экскурсионное ориентирование	2	1	1
4.1.	Ориентирование по сторонам горизонта	2	0	2
4.2.	Ориентирование на местности	3	1	2
5.1	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	2	1	1
5.2.	Личная гигиена юного туриста	2	2	0
5.3.	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
5.4.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка	2	1	1
5.5.	Способы транспортировки пострадавшего	2	0	2
6.1	Основы краеведения	22	11	11
6.2.	Природа моего края	10	1	9
6.3.	Я и мой коллектив	2	1	1
6.4.	Родословие	2	1	1
6.5.	Достопримечательности родного края	8	1	7
7.1	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	2	1	1
7.2.	Пешеходный туризм	3	1	2
7.3.	Полоса препятствий пешеходного туризма	2	0	2
7.4	Прохождение этапов «Бабочка», «Паутина»	2	0	2
7.5	Пешеходные прогулки	8	0	8
7.6.	Скалолазание (Шалинский ДДТ)	6	0	6
	Итого:	111	34	77

Содержание учебного плана

1-го года обучения

1. Введение

1.1. Туризм и краеведение – основа программы «Туристы-краеведы»

Роль туризма и краеведения в деятельности человека. Краткое содержание программы. Модель выпускника объединения «Туристы-краеведы». 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 обучающихся с помещениями и сооружениями, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2. Правила поведения юных туристов и краеведов

Правила, поведения в учебном кабинете, 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, в походах. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях, заповедниках и прочее. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований, игр, походов. 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 фото и видеоматериалов 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 п.Колпаковка. 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 лес с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

2. Азбука навыков юного туриста - краеведа

2.1. Основы безопасности для туристов-краеведов

Правила безопасности во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.) Основы безопасности при обнаружении задымления или очага возгорания. Поведение при встрече в природной среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Правила обращения с колюще-режущими предметами, предметами бытовой химии и медикаментами. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

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». 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 местно-

сти, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

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

Спортивные (в том числе народные) игры.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, краеведческой экскурсии, похода: рюкзак, 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 рюкзак к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону и к реке в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.3. 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). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

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, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Индивидуальный групповой ремонтный набор. Состав ремонтного набора (иглолки, 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. 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. Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.5. 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 и 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. Распорядок дня туриста-краеведа в походе. 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

Планирование места организации бивака по плану 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). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Топография в краеведении и туризме.

3.1. Способы изображения на рисунках, планах, схемах водных объектов, сооружений, растительности и др.

Условные знаки. Значение топографии для краеведа. Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора: назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора. Практические занятия. Рисовка плана по заданию педагога. Измерение расстояния на местности (шагами, парами шагов). Освоение навыков чтения схемы, плана и движения по ним. Экскурсия по зданию школы. Назначение и расположение помещений, план эвакуации.

3.2. Легенда туристского маршрута

Роль топографа в группе. Изображение местности с включением всех природных и искусственных объектов. Топографическая карта.

Практические занятия

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время прогулки. Составление легенды движения группы. Обсуждение истории из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

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

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 парке, микрорайоне. Ориентирование в лесу в районе старицы по дорожно-тропиночной сети.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы. Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. 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.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитар туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

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

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

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

Практические занятия

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

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. Природа родного края

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 листы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

6.2. Я и мой коллектив

Человек - часть природы. Природные и культурные особенности жителей Урала.

Мой класс. Моя школа. Мой посёлок.

Практические занятия

Встречи с интересными людьми. Посещение музея школы, дома культуры (ДК). Фотокалейдоскоп.

6.3. Родословие

Человек пришёл на Урал. Работа времени и природы. Родословные таблицы.

Практические занятия

Одежда, еда, предметы быта и т.д. Представление о древнем человеке в старинных гравюрах, иллюстрации к произведениям, в которых древние люди - действующие лица.

Дом, в котором я живу. Исполнение домашнего задания. Самостоятельное рассмотрение своего дома. Современные дома и крестьянские усадьбы. Её составные части: сеновал, дровяник, амбар, конюшня, место хранения домашней утвари, мастерская отца. Типы дворов: крытый, открытый.

Моя семья. Рисунок семьи. Рассказ о семье.

Автопортрет. Автопортрет, как самовыражение человека средствами изобразительного искусства, как представление о самом себе: своём внешнем и внутреннем «я». Самооценка. Попытка определить типичные черты характера, внешности, позы, выражения лица и глаз.

6.4. Достопримечательности родного края

«Пришла Коляда отворяй ворота!». Представление о коляде как старинном рождественском и новогоднем обряде. Знакомство с содержанием обряда: обход с обрядовой песней. Фольклорные традиции колядования: переодевание, маски, коляда как собирательное понятие. Устное составление образа коляды как фольклорного персонажа. За самоваром. Общее чаепитие. Радость общения за чашкой чая: расположенность к доверию, искренности, дружеской беседе. Чай из самовара, из чайника. Старинные русские самовары. Современные электросамовары. Заварочные чайники, сахарницы. Сахарная голова. Кусковой сахар. Щипчики для колки сахара. Обычай пить чай с сахаром «вприкуску» из блюдечка. Традиционные «бублики», «баранки», «кральки».

Бабушкин сундук. Зимний вечер. Атмосфера уюта, тепла. Потрескивание дров в печи. Бабушкины заботы, рассказы, сказки.

Тайна бабушкиных сундуков. «Горка» три сундука разной величины, поставленные один на другой. Рассмотрение сундуков: величина, материал, украшение.

Геометрический орнамент. Цветовое решение орнамента сундука. Невьянские сундуки: уральская школа. Сундук - хранитель воспоминаний. Рассказы, извлекаемые из сундуков предметов об истории своего появления. Жизни. Платья, шали. Кружева, кошельки, рушники, половики, коврики, вязаные платки, скатерти, салфетки, вышивки. Рассмотрение.

Бабушкин сундук. Свадебное полотенце. Полотенце, как символ дарения - пожелания на разные случаи жизни. Полотенца для встречи гостей: «хлеб-соль», полотенца свадебные, на разлуку, для памяти, на рождение ребёнка, на похороны, для народных праздников и обрядов. Полотенца-обереги, охраняющие человека от беды. Дарение полотенца символ внимания, расположения друг к Другу. Украшение полотенца орнаментом, кружевами, вышивкой. Обработка краёв мережкой, кисточкой или выбивкой. Сочетание цветов, на узорах. Способы вышивки: крестик или гладь. Виды орнамента: геометрический или растительный.

Каждым Еремей дело разумеи». Понятие «мастер - золотые руки». Декоративно-прикладное творчество.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация дви-

жения 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 гладям (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) 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 па 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.

К концу первого года обучения дети знают:

1. названия улицы, посёлка, области, страны;
2. свою семью: имя, отчество родителей, бабушек, дедушек;
3. личное и групповое снаряжение;
4. животный и растительный мир родного края

дети умеют:

1. находить информацию,
2. соблюдать правила поведения в школе, в музее, на прогулке, экскурсии,
3. рассказать о своих близких, друзьях, их интересах, о профессиях родителей, о любимом животном,
4. играть в игры наших бабушек.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение			
1.1	Туризм и краеведение - основа программы «Туристы-краеведы»	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов и краеведов	2	1	1
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста			
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2.	Основы безопасности дома, в школе, музее	2	1	1
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним.	2	1	1
2.4.	Групповое снаряжение и уход за ним.	2	1	1
2.5.	Организация биваков и охрана природы.	2	1	1
2.6.	Туристская группа в походном строю.	2	1	1
3.	Основы топографии			
3.1.	Двор школы, микрорайон и его ближайшее окружение	2	-	2
3.2.	План местности	3	1	2
3.3.	Условные топографические знаки	2	1	1
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование			
4.1.	Компас и его устройство	2	1	1
4.2.	Ориентирование по компасу, по плану, на местности	3	1	2
4.3.	Виды туристского ориентирования	2	1	1
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь			
5.1.	Личная гигиена туриста и способы транспортировки пострадавшего	2	1	1
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	3	1	2
5.3.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка	2	1	1
6.	Основы краеведения			
6.1.	История п.Колпаковка	12	6	6
6.2.	История Шалинского района	9	3	6
6.3.	Родословие	3	1	2
6.4.	Земляки	9	3	6
6.5.	Азбука краеведения	10	2	8
6.6.	Военно-патриотическая работа	4	1	3
6.7.	Литературное наследие	2	1	1
7.	Спортивно-оздоровительный туризм			
7.1.	Пешеходный туризм	13	2	11
7.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма	6	2	4
7.3.	Туристские узлы и их применение	4	-	4

8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
8.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2	1	1
	ИТОГО	111	38	73

Содержание учебного плана 2-го года обучения

1. Введение

1.1. Познавательная роль туризма и краеведения

Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, 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. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся на новый учебный 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 первого года и летнем отдыхе.

1.2. Правила поведения юных туристов и краеведов

Общественно полезные и лично - значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды 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) 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

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

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

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. Групповое снаряжение и уход за ним

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 наблюдения за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видео съемки). 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.

Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (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, заклеива-

ния, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.: знание назначения предметов ремнабора).

2.5. Организация бивака и охрана природы

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. Рушение костров и охрана природы. 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

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) 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. 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.

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. **Поход выходного дня**

2.6. Туристская группа в походном строю

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. Двор СОШ и его ближайшее окружение

Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу: названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации посёлка, памятные и примечательные места и пр.

Практические занятия

Составление плана-схемы района школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

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

3.2. План местности

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изобра-

жения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов, местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах, горизонтали. 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

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

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. В. на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа.

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, по плану, на местности

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

Определение направлений С. З. Ю.В.) на КП. установленные в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки. Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети. 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. 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.

4.3. Виды туристского ориентирования

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 изобра-

жения 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 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. 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.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста

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 санитара 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 санитара 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

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. Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок. Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Работа санитара группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивиду-

альной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитара группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитар 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).

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

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 (носилок из штормовок, курток).

6. Основы краеведения

6.1. История п.Колпаковка.

Экскурсия в музей школы, музейной комнаты. Презентация.

6.2. История Шалинского муниципального округа.

Экскурсия в краеведческий музей Шалинского района. Показ фильмов о пгт. Шаля.

6.3. Родословие

Ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни. Мероприятия Шалинского общества краеведов.

Практические занятия

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

6.4. Земляки

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

Практические занятия

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.

6.5. Азбука краеведения

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.).

6.6. Военно-патриотическая работа.

Вклад уральцев в российскую боевую славу. Урал опорный край державы. Великая Отечественная война. Десятый танковый корпус. Николай Кузнецов - легендарный разведчик. Трудовой подвиг уральцев.

Практические занятия

Презентация и сбор материала по родственникам, участникам в боевых действиях, ветеранам.

6.7. Литературное наследие Урала.

Народные сказки. Пословицы и поговорки. Сказы П.П. Бажова. Творчество современных уральских писателей и художников. Посещение популярных экскурсионных маршрутов по Свердловской области.

7. Спортивно – оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам)- спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином». Использование альпенштоков. Поъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, 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 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), (пуск, 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 в 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 и водоемов и т. д.) о сезонных изменениях в природе.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

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

Скалолазание на стенке пгт.Шалья и на естественном рельефе. 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.

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.

8. *Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка*

8.1. *Общая физическая подготовка и оздоровление организма*

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). 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. 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 1600-2000 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 передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес. Соблюдение правил движения в строю по 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).

Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. 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 «серпантином», 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.

Поход выходного дня на Малышевскую плотину. 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 природы.

К концу второго года обучения

дети знают:

1. Историю школы,
2. культурные центры, предприятия,
3. двух – трёх известных художников, писателей,
4. представителей Красной книги Свердловской области

дети умеют:

1. уметь работать с источниками,
2. соблюдать правила поведения в музее, на прогулке, экскурсии, походе,
3. ориентироваться по приметам, компасу,
4. укладывать рюкзак, вязать узлы,

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практик а
1.	Введение			
1.1	История отечественного туризма и краеведения	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов и краеведов	2	1	1
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста			
2.1	Основы безопасности в природной среде, на улице	2	1	1
2.2.	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.3.	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.4.	Организация биваков и охрана природы	4	1	3
2.5.	Туристская группа в походном строю	4	1	3
3.	Основы топографии			
3.1.	Топографическая и спортивная карта	2	1	1
3.2.	Условные топографические знаки	2	1	1
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование			
4.1.	Ориентирование по компасу, карте, азимут	2	1	1
4.2.	Ориентирование на местности	2	1	1
4.3.	Виды соревнований по ориентированию	2	1	1
4.4.	Экскурсионное ориентирование	2	1	1
5.	Первая доврачебная помощь			
5.1.	Личная гигиена туриста	2	1	1
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
5.3.	Обработка ран, ссадин и наложение повязок	2	1	1
5.4.	Медицинская аптечка	2	1	1
5.4.	Способы транспортировки пострадавшего	2	1	1
6.	Основы краеведения			
6.1.	Родословие	4	1	3
6.2.	Земляки	8	2	6
6.3.	Культурное и природное наследие	10	2	8
6.4.	Экскурсионные маршруты Свердловской области	16	2	14
7.	Спортивно-оздоровительный туризм			
7.1.	Пешеходный туризм	15	2	13
7.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма	8	2	6
7.3.	Пешеходные и лыжные прогулки	6	-	6
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
8.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4	1	3
	ИТОГО	111	30	81

Содержание учебного плана 3-го года обучения

1. Введение

1.1. История отечественного туризма и краеведения

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своего объединения «Азимут» и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Практические занятия

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

1.2. Правила поведения юных туристов и краеведов

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле - здоровый дух».

«Чистота - залог здоровья». «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело. Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение. Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практические занятия

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками: правилам хорошего тона: правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.

2. Туристско-бытовые навыки много туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде, на улице

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы: соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе - одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатухших костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода): опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохран-

ных мероприятии (утилизация мусора, бытовых отходов).

Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, скалолазной стенке, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при занятиях на местности. Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте: необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (автобус, трамвай, троллейбус, метро) и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практические занятия

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, туристской прогулке, в походе. Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

Практические занятия

Укладка рюкзака для туристского одно-двухдневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт: личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдения за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Практические занятия

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор спо-

собои штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

2.4. Организация биваков и охрана природы

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

Практические занятия

Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы. Поход выходного дня в урочище Айва. Поход на скалы реки Кашка.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, сбор мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация. Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

2.5. Туристская группа в походе

Практические занятия

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском одно-двухдневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющей и замыкающей, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Двухдневный поход выходного дня на Чусовую.

Питание туристской группы. Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

3. Основы топографии

3.1. Топографическая и спортивная карта

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

Практические занятия

Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

3.2. Условные топографические знаки

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

Практические занятия

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по компасу, карте, азимут

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0,90,180, 270"). Определение азимута на предметы с помощью компаса. Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Практические занятия

Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0,90,180,270). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам). Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

4.2. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение

«тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

4.4. Виды соревнований по ориентированию

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практические занятия

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карте с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие

«ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлении (азимуты). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований, ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники: правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4-5 человек.

4.5. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2-3 воспитанника под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц.

5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи

5.1. Личная гигиена туриста

Практические занятия

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовления пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин

Практические занятия

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности). Измерение температуры тела, пульса. Приборы для измерения температуры тела.

Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

5.4. Медицинская аптечка

Практические занятия

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Практические занятия

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств; курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Практические занятия

Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная). Составление рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

6.2. Земляки

Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда. Кто проживает в селе? Чем знамениты? Участники Великой Отечественной войны, специальной военной операции.

Практические занятия

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек. Знакомство с народными промыслами. Знакомство с интересными людьми п.Колпаковка.

6.3. Культурное и природное наследие

Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры).

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения и жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии. Знакомство с культурными объектами п.Колпаковка и Шалинского района.

Практические занятия

Экскурсии в лес и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

Экскурсия в школьный (районный, областной) музей для знакомства с миром профессий. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях. Оформление газетно-отчета об экскурсии.

6.4. Экскурсионные маршруты Свердловской области

Посещение популярных маршрутов Свердловской области.

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов

«серпантином», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Спуск дюльфером. Переправа через условное болото с наведением кладом (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладки (жерди). Переправа через условное болото по кочкам.

Спуски, подъемы по пересеченной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0.2-0.3 м). Просмотр сюжетов видеофильмов.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей): подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков: переправа по бревну на равновесие: преодоление завала: «мышеловка»: туристские узлы; установка и снятие палатки: преодоление оврага (канавы) с помощью

«маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, ползем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

7.3. Пешеходные и лыжные прогулки

Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение занимающихся правил движения в группе, соблюдение темпа движения на маршруте и отдыха на привалах. Наблюдение и выявление интересных объектов в природной среде.

Практические занятия

Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями занимающихся. Составление плана-схемы маршрута группы. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных туристских игр и конкурсов. Заготовка в игровой, соревновательной форме хвороста и валежника для костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов). Выход к Айвинскому пруду.

Зимой на лыжных прогулках Подбор лыж и снаряжения. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ними.

Ходьба на лыжах: толчок палками: отработка техники попеременного двухшажного хода: передвижение по лыжне приставным скользящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками: передвижение по лыжне по 2000-3000 м: повороты: спуски и подъемы: перешагивание препятствий: преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж: иг-

ры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м. с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м): движение боковыми приставными шагами: передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3-4 кг: передвижение в среднем темпе.

Лыжная прогулка. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение 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) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана-схемы маршрута. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и г. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке дров для организации костра, участие в оборудовании кострища и костра для обогрева.

8. Общая спортивная и оздоровительная физическая подготовки

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

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, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту с препятствиями. Бег по песчаным склонам. Плавание. Спортивные (в том числе народные) игры.

Походный маршрут с протяженностью до 6-7 км с использованием карты местности (спорт карты). Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Конкурс знатоков птиц и животных своей местности.

К концу третьего года обучения

дети знают:

1. почётных граждан п. Колпаковка,
2. родоведов и краеведов Шалинского района,
3. основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение.,
4. состав медицинской аптечки

дети умеют:

1. уметь организовать бивак,
2. одевать системы, пользоваться снаряжением
3. спускаться дюльфером, подниматься на жумаре
4. приготовить пищу,

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение			
1.1	История отечественного туризма и краеведения	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов и краеведов	2	1	1
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста			
2.1	Основы безопасности	2	1	1
2.2.	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.3.	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.4.	Организация биваков и охрана природы	2	0	2
2.5.	Туристская группа в походном строю	2	0	2
3.	Основы топографии			
3.1.	Топографическая карта	2	1	1
3.2.	Условные топографические знаки	2	1	1
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование			
4.1.	Ориентирование по компасу, карте, азимут	2	1	1
4.2.	Ориентирование на местности	2	1	1
4.3.	Спортивное ориентирование	2	1	1
4.4.	Экскурсионное ориентирование	2	1	1
5.	Первая доврачебная помощь			
5.1.	Личная гигиена туриста	2	1	1
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
5.3.	Обработка ран, ссадин и наложение повязок	2	1	1
5.4.	Медицинская аптечка	2	1	1
5.5.	Способы транспортировки пострадавшего	2	1	1
6.	Основы краеведения			
6.1.	Родословие	2	1	1
6.2.	Земляки	12	4	8
6.3.	Природное наследие	12	2	10
6.4.	Юные Знатоки Урала	32	2	30
7.	Спортивно-оздоровительный туризм			
7.1.	Пешеходный туризм	2	1	1
7.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма	2	1	1
7.3.	Пешеходные и лыжные прогулки	2	0	2
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
8.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2	1	1
	ИТОГО	111	28	74

Содержание учебного плана 4-го года обучения

1. Введение

1.1. История отечественного туризма и краеведения

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

Подведение итогов 3-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием занимающихся в объединении.

Практические занятия

Знакомство со взрослыми спортсменами-туристами своего края, посёлка и их туристской деятельностью. Знакомство воспитанников с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района проведения летнего зачетного похода. Составление плана подготовки к зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

1.2. Правила поведения юных туристов и краеведов

Основные законы и правила поведения юных туристов и краеведов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

Охрана, природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении микрорайона школы и дома, своего города и посильное участие в ее улучшении. Проявление инициативы и самостоятельности и ответственности за порученное дело.

Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь товарищам. Любовь к своему туристскому коллективу (группе).

Практические занятия

Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий.

Знакомство с достопримечательностями своего села (города).

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практические занятия

Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц, метро.

Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение для двух-трёхдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения

для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодно-климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка, регулировка рюкзака). Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный мини-поход межсезонье (зимой) для выяснения готовности к туристским походам. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное: для организации ночлега: выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий: преодоления естественных препятствий; ориентирования на местности: отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи: ремонта и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы со снаряжением при подготовке похода, во время и по завершении похода. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.

Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

Практические занятия

Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы со снаряжением в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего одно-двух-трехдневного. Использование группового снаряжения во время туристского похода.

Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний). Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

2.4. Организация биваков и охрана природы

Биваки и лагерь для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действия членов туристской группы при устройстве бивака.

Практические занятия

Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приема пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организации купания, разделки дров.

Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа

в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4-6 человек (на время).

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне в зимнем походе. Установка палатки «Зима», тента для палатки в зимних и летних условиях. Снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

Установка и снятие палаток различного типа в зимних (на лыжные палки) и летних условиях звеньями по 4-6 человек. Изготовление укрытия на зимней прогулке (игра «Строительство снежной крепости»).

2.5. Туристская группа в походном строю

Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту. Преодоление водных препятствий в зимнем лыжном походе.

Практические занятия

Туристский однодневный лыжный поход. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в зимнем походе. Работа направляющего и замыкающего, смена тропящего лыжню. Организация привалов.

Питание туристской группы

Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно-, двух-трехдневного похода. Хранение продуктов в туристском походе и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практические занятия

Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление по рецептам туристских блюд на костре.

3. Основы топографии

3.1. Топографическая карта

Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.

Практические занятия

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояния и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе. Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

3.2. Условные топографические знаки

Условные знаки топографических карт: масштабные и немасштабные. Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия

Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаика) по образцу и без образца на время.

Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение, по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по компасу, карте, азимут

Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса. Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

Практические занятия

Определение азимутов на КП. установленные в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»),

Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.

4.2. Ориентирование на местности

Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения.

«Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту.

Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

Практические занятия

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Просмотр видеофильмов.

Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

4.3. Спортивное ориентирование

Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций.

Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.

Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности.

Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4.4. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в посёлке, городе (районе) за определенное время звеном из 2-3 человек под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц.

5. Первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная

баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.

Обязанности санитара туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа. Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

Практические занятия

Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Измерение пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и через 5-10 минут после их завершения. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовлении пищи. Работа санитара во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии.

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

5.3. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления

Практические занятия

Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

5.4. Медицинская аптечка

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Изготовление волокуши для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

Практические занятия

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш. Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Практические занятия

Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их проведения. Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители воспитанников.

6.2. Земляки

Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войны и труда.

Практические занятия

Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков: о памятных знаменитым землякам: об основателях села. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры, с изучением и преобразованием родного края. Встречи с ветеранами труда и войны. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

6.3. Природное наследие

Памятники природы родного края. Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений и их применение. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные формы рельефа растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности.

Практические занятия

Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. Экскурсии в зимний и весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка птиц.

6.4. Юные Знатоки Урала.

Подготовка к конкурсам по краеведению. Юбилейные даты. Участие в областных и муниципальных конкурсах и фестивалях по краеведению.

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления препятствий, используя специальное снаряжение. Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности: преодоление водных преград, крутых склонов: движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантинном», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Спуск дюльфером. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, ползем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

Практические занятия

Скалолазание на стенке и на естественном рельефе. Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Понятие «техническое препятствие» (этап): способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности туриста - участника команды на соревнованиях. Спортивное поведение. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

Практические занятия

Соревнования между объединениями туристской направленности.

Переправа через болото по кочкам: по гати, по кладам с наведением (жерди): подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком: переправа по бревну на равновесие; преодоление завала: «мышеловка»: туристские узлы: установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил: переправа через ручей (реку) вброд с использованием шеста; переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил.

Игра «Покорение Эвереста» - альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки).

7.3. Пешеходные и лыжные прогулки

Практические занятия

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. Самостоятельное составление занимающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов.

Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Передвижение на лыжах, спуски и подъемы: полем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой»; торможение «полуплугом» и «плугом». Движение по равнине - попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Перевозка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах - завалов, канав, водных преград по льду: без лыж - оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Тропление лыжни. Преодоление лавиноопасного участка.

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения для зимней прогулки и похода. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж. Преодоление на лыжах простейших препятствий - завалов, канав, водных преград по льду: без лыж - оврагов по бревну, спусков и подъемов, транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок).

Отработка техники ходов: передвижение по лыжне: повороты (простой слалом): спуски и подъемы; перешагивание препятствий: преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж: игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м. с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 50 м): спуски с торможением и остановкой в заданной зоне: тропление лыжни: движение боковыми приставными шагами: передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3-4 кг: передвижение в среднем темпе и с ускорением.

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление по звеньям маршрута группы и плана-схемы маршрута. Участие в троплении лыжни. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске сухостойных хвойных деревьев, и заготовка дров для организации костра, оборудование кострища и разведение костра для обогрева и приготовления пищи.

8. *Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка*

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание, игры на воде. Спортивные (в том числе народные) игры.

Походный маршрут протяженностью до 7-8 км (при двухдневном - до 10 км) с использованием легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора).

Организационно-педагогические условия

1) Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	31.05	37	74	111	2 занятия по 1,5 часа в неделю
2 год	1.09	31.05	37	74	111	2 занятия по 1,5 часа в неделю
3 год	1.09	31.05	37	74	111	2 занятия по 1,5 часа в неделю
4 год	1.09	31.05	37	74	111	2 занятия по 1,5 часа в неделю

2) Условия реализации программы

Материальное - техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Учебный кабинет	1
2.	Учительский стол	1
3.	Учительский стул	1
4.	Ученический стол	9
5.	Ученический стул	18
6.	Доска школьная	1
7.	Информационный стенд	1

Технические и электронные средства обучения и контроля знаний обучающихся

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Ноутбук	1 шт.
2.	Мультимедиапроектор	1 шт.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование в области, соответствующей профилю программы без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению программы.

Методическое обеспечение

Программа разработана с учётом трёх основных компонентов деятельности:

- гуманизация педагогического процесса;
- индивидуализация и дифференцированный подход;
- демократизация.

Это дает возможность педагогу в рамках реализации данной программы достичь поставленную цель и решить педагогические задачи; а также дать возможность каждому обучающемуся – члену волонтерского объединения, раскрыть свои организаторские способности, реализоваться в разнообразной деятельности, самоутвердиться как личность и часть коллектива. Главным для педагога является стремление направить ребят на такую деятельность, в ходе которой они смогут ощутить свою самостоятельность, успешность, удовольствие от общения.

При работе с подростками, образовательный процесс предполагает диалектическое единство содержания, методов и организационных форм обучения:

- игровые методы;
- наглядно-словесные методы;
- методы диагностики;
- метод упражнения, работа с методической литературой, самостоятельная работа;
- приемы актуализации субъективного опыта обучающихся.

С целью усиления влияния обучения на формирование познавательного, нравственного, коммуникативного, эстетического и физического потенциалов молодежи, на развитие и проявление их индивидуальных особенностей используются разнообразные формы поведения занятий.

- занятие-экскурсия
- занятие-путешествие
- занятие-исследование
- занятие лекция
- занятие – игра

Деятельность и технологии:

- популяризация туристско-краеведческой деятельности в образовательном учреждении;
- коммуникация и построение взаимодействия с потенциальными туристами учреждения, туристскими центрами, органами власти;
- деятельность по ориентированию, наблюдению, оценке, признанию достижений и успехов молодых туристов;
- проведение практических занятий.

Методы обучения:

- Словесные методы (источником знания является устное или печатное слово). Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с книгой.

- Формальное обучение. Этот вид обучения используется в самом начале деятельности волонтера (добровольца), когда надо теоретически подготовить его к выполнению конкретной работы. Независимо от того, какая работа будет выполняться, формальное обучение имеет два уровня:

- первый – описание функциональных обязанностей,
- второй – распределение ролей об ответственности.

На первом уровне туристу-краеведу сообщается:

- что необходимо делать в ходе работы;
- чего нельзя делать;

- что надо делать, оказавшись в конкретной сложной ситуации.
- Тренировка. Перед началом работы этот вид обучения помогает туристу приобрести практические навыки. В процессе тренировки помогают усовершенствовать полученные навыки.
- Текущее обучение. Текущее обучение осуществляется в процессе всей деятельности туриста и включает в себя запланированное и ситуационное обучение.

3) Формы аттестации и оценочные материалы

Система оценки достижения планируемых результатов состоит из следующих направлений:

- внешняя оценка (мероприятия различного уровня – конкурсы, смотры);
- внутренняя оценка (личностные: портфолио, метапредметные: педагогическое наблюдение, анкетирование, защита проектов и презентаций, организация и участие в мероприятиях, конкурсах, акциях, предметные; анализ результатов тренингов, тестирование).

Способы проверки результатов освоения программы:

Текущий контроль. Проводится на каждом занятии для получения представлений о работе, устранения ошибок и получения качественного результата. Формы контроля: наблюдение, опрос, индивидуальные задания, тестирование, участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация. Проводится в конце изучения разделов и тем программы. Содержание и формы аттестации определяет педагог.

Итоговая аттестация. Проводится в конце года по окончании реализации программы. Могут быть в форме обычного занятия, зачёта, тестов, контрольного задания, сдачи нормативов, соревнования.

Вводная диагностика. Проводится в форме специальной анкеты-опросника, чтобы определить уровень туристской подготовки каждого учащегося.

Проверка знаний, умений и навыков в походных условиях. В походе становится ясно, готов ли ребёнок к преодолению трудностей, может ли принимать на себя ответственность, доверяет ли он своим товарищам и насколько высока его экологическая культура.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся участвуют в областных и муниципальных конкурсах и фестивалях по краеведению;

- в муниципальных соревнованиях по спортивному туризму,
- повышают походный, туристский опыт участников;
- проявляют организаторские, лидерские качества участников;
- закрепляют теоретические знания и практические навыки, прохождения технических этапов спортивного туризма и ориентирования на местности, полученных в процессе занятий.

Условия походной жизни позволят участникам испытать себя, свои физические и творческие возможности, умение действовать сообща, в коллективе, умение принимать нужные решения в кратчайший срок, рассчитывать на свои силы.

В результате освоения содержания программы «Юные туристы-краеведы» учащийся получает систему специальных знаний, умений, навыков, опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности, то есть компетенции.

Выпускник объединения:

1. Владеет способами самостоятельного поиска и правильного использования информации из различных источников по туризму, краеведению и родоведению.
2. Способен применить знания и навыки по туризму и краеведению в сознательном отношении к окружающим и родному краю. Осознаёт себя гражданином своей Родины.
3. Способен применить практические навыки туриста и краеведа в сложившихся жизненных ситуациях.
4. Ориентирован на здоровый образ жизни, является активным участником экскурсий, походов, спортивных соревнований. Овладел способами организации быта в походных условиях.
5. Использует знания и умения туриста, краеведа, родоведа для духовного обогащения в сфере досуга.

4. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Экскурсионные маршруты «По следам истории» (проект Движения Первых)	Сентябрь-декабрь 2025	Экскурсии	Фотоматериалы, видеоматериалы, информационные посты
2.	Всероссийский конкурс «Открывай страну» (проект Движения Первых)	Сентябрь 2025 – апрель 2026	Конкурс	Фотоматериалы, видеоматериалы, информационные посты
3.	Региональные туристические слеты и фестивали (Проект Движения Первых) 1-10 класс	Август-сентябрь 2026	Туристические слеты и фестивали	Фотоматериалы, видеоматериалы, информационные посты
4.	Всероссийский проект «Походы Первых – больше, чем путешествие» (проект Движения Первых)	В течение года	Проект	Фотоматериалы, видеоматериалы, информационные посты
5.	Региональный фестиваль «Маршруты Первых» (проект Движения Первых)	В течение года	Фестиваль	Фотоматериалы, видеоматериалы, информационные посты

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак для туристских прогулок и походов (для 4-го года занятий рюкзак А-60 л).
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Сидушка походная.

Литература

Для педагога:

1. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. Константинов Ю.С. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000, - 228 с., илл.
2. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских - профильных лагерей для детей и подростков. Методическое пособие. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997 г. – 120 с., илл.
3. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. Для ин-тов и тех-мов физ. культ./ Сост. Ганопольский В.И. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с., ил.
4. Туризм: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и №2115 «Нач. воен. Обучение и физ. воспитание». Курилова В.И. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
5. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся / Автор – составитель А.Г. Маслов. Изд., 3-е, исправленное. М.: ЦДЮТиК. – 64 с.
6. Исторические корни уральских фамилий – Екатеринбург: Изд-во «Гощицкий», Мосин А.Г. 2008.- 792 с.
7. Уральская родословная книга: Крестьянские фамилии. – Екатеринбург: Уральский рабочий, 2000 – 400 с. (+ 32 с. цв. илл.)
8. Малахитовая шкатулка: В поисках новых ключей: Путешествия со сказами Бажова / Авт. очерков А.П. Черноскутов, Ю.В. Шинкаренко. – Екатеринбург: Издательство «Сократ», 2004. – 264 с.; ил.
9. Начало долгого пути – Екатеринбург: УАГП, «Баско», 1995. – 32 с. с ил.
10. Основы безопасности и жизнедеятельности: 9й класс, учеб. Для общеобразовательных учреждений М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов, и др. под ред. Ю.Л. Воробьёва- 2 е изд., испр.и доп. М.: АСТ: Астрель; 2007. – 223, (17с.: илл)
11. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие Ю.С. Константинов, Л.П. Слесарёва М: ГОУ Мосгор СЮТУР, 2011. -352с., илл.
12. Музеи Свердловской области: справочник Екатеринбург: Изд-во КВАДРАТ, 2006 – 200с.:илл.
13. Сборник учебно-методических материалов использование серии книг «Урал: история в лицах городов» в образовательном процессе коллектив авторов общая редакция И.С. Огоновская Екатеринбург, изд. «Сократ» 2006,
14. «Календарь краеведа» Екатеринбург, 2011
15. «Нам здесь жить!» Екатеринбург, Средне-Уральское книжное издательство, 2008
16. «Самоцветная полоса Урала»: Учебно-справочное пособие А.И. Маликов, Ю.А. Поленов, М.П. Попов, А.П. Шукшаев Екатеринбург: Изд. «Сократ», 2007
17. «Миром господу помолимся» Тамара Горбачева, Анатолий Пономарёвг. Асбест, 2011г.
18. «О камнях....»В.Н. Авдонин Екатеринбург: Изд-во ООО «Уральский Следопыт»
19. «Жизнь и судьба» Л.Ф. Амосова г. Асбест, 2005
20. «На Тавдинских пристанях: культурно-исторические очеркиЮ.А. Горбунов Екатеринбург: ИД «Сократ», 2007
21. Уральский меридиан: Информационный вестник №8 / ГОУ ДОД Центр дополнительного образования для детей «Дворец молодёжи»; Отделение туризма и краеведения ; Сост. Попова Р.Е., - Екатеринбург, 2005.
22. Уральский меридиан: Информационный вестник №3 / ГОУ ДОД Центр дополнительного образования для детей «Дворец молодёжи»; Отделение туризма и краеведения ; Сост. Родионова И.Ю., - Екатеринбург, 2006.
23. Уральский меридиан: Информационный вестник №8 / ГОУ ДОД Центр дополнительного образования для детей «Дворец молодёжи»; Отделение туризма и краеведения ; Сост. Попова Р.Е., - Екатеринбург, 2006.

24. Уральский меридиан: Информационный вестник №11 / ГОУ ДОД Центр дополнительного образования для детей «Дворец молодёжи»; Отделение туризма и краеведения ; Сост. Стрельникова Г.А., - Екатеринбург, 2006.

25. Уральский меридиан: Информационный вестник №5 / ГОУ ДОД Центр дополнительного образования для детей «Дворец молодёжи»; Отделение туризма и краеведения ; - Екатеринбург, 2008.

26. «Словарь юного туриста-краеведа» Ю.С. Константинов, А.И. Персин «ЦНПРО», 2014

27. «Медицинский справочник туриста» А.А. Коструб, Москва Профиздат, 1986

Для обучающихся:

1. Туристы, в путь!: Метод.сборник – пособие. Диханова Л.Г., Гобачёва Л.А. Екатеринбург, 1998. – 254., ил.

2. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. Сост. Н.Б. Садикова. – Мн.: Современный литератор, 2005. – 352 с.

3. Словарь юного туриста. М., ЦДЮТ, 2003. 76 с., илл.

4. Туристская игротка (Игры, конкурсы, викторины), Выпуск четвёртый.- М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003. 56 с.

5. «Зелёные горы, пёстрый народ» в поисках связующих нитей по следам путешествий Д.Н. Мамина-Сибиряка Екатеринбург, Сократ, 2008

6. «Военная история Урала» События и люди А.В. Сперанский Екатеринбург: ИД «Сократ», 2008

7. «Школьный атлас-определитель птиц» В.М. Храбрый Москва «Просвещение», 1988