

**Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Краевой центр экологии, туризма и краеведения»**

Принята с изменениями и дополнениями на  
заседании  
методического совета  
от «1» сентября 2025 г.  
Протокол №1



Утверждаю:  
Директор ГБУ ДО «КЦЭТК»  
/Т.М.Зима/

Пр. №143 от 3 сентября 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Туристы-краеведы»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Артикулова Арина Сергеевна  
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь 2010 г.

## **Пояснительная записка**

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию края, способствует совершенствованию нравственного и физического воспитания личности, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Туризм и краеведение - прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека, средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни детей.

Программа разработана по блочно-модульному принципу. Она имеет «базовый» уровень обучения, т.к. дает знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма и спортивного ориентирования.

**Направленность программы – туристско-краеведческая.**

**Содержание программы** ориентировано на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда детей;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка,
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации занятий, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Для программы характерна первоочередная направленность на развитие интереса и мотивации обучающихся к изучению природы родного края, на приобретение базовых знаний и умений, необходимых для участия в походах, экскурсиях, безопасного пребывания в природной среде, на формирование любви к природе. В то же время программа, будучи дополнительной, расширяет и углубляет знания, полученные в ходе освоения основных общеобразовательных программ детьми соответствующего возраста.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»,

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р, в рамках реализации регионального проекта «Успех каждого ребенка».

**Цель программы** состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- Расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе.
- Обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации.

**Развивающие:**

- Расширение знаний об окружающем мире.
- Оздоровление обучающихся на занятиях в условиях природной среды.
- Развитие интереса к изучаемым дисциплинам.
- Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

**Воспитательные:**

- Воспитание патриотизма посредством занятий туризмом и краеведением.
- Воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению.
- Воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения, самообладания.
- Формирование умения видеть красоту окружающего мира.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Актуальность программы** заключается в необходимости возрождения интереса к туризму подрастающего поколения. Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека, средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни детей. Краеведческая составляющая программы позволит воспитать у обучающихся патриотизм, интерес к природному многообразию, истории и культуре родного края, тем самым осуществив связь поколений. Данная программа способствует формированию ценностных ориентиров обучающихся, развитию ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма, развитию широких познавательных интересов и творчества.

**Новизна** данной программы состоит в том, что она имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины. Умение ориентироваться на местности приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

**Отличительной особенностью** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом 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 функционального и биологического развития занимающихся.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Смена привычной обстановки, повышенная двигательная активность, самых разнообразных двигательных действий, соблюдение правил личной гигиены в условиях самоконтроля способствуют укреплению здоровья ребёнка. Отмечено, что обучающиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Образовательная функция туризма заключается в том, что во время занятий в объединении закрепляются школьные знания по географии, истории, обществоведению, приобретаются новые знания.

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения

соответствующих его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т. д.) и познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т. д.).

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участие в соревнованиях, подготовка к которым осуществляется в течение всего года. Она включает краеведческое изучение региона; разработку маршрута; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности обучающихся к учебным походам по родному краю. Уделяется внимание психологической подготовке детей к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа «**Туристы-краеведы**» рассчитана на **2 года обучения**. Общее количество часов программы – 324 часа в год. Возраст детей, участвующих в реализации программы, 11 – 16 лет. Состав группы первого года обучения – 15 человек, в последующие годы 12-15 человек.

### **Формы и режим занятия**

Форма обучения очная. Занятия проводятся по схеме: два раза в неделю по 3 часа, один раз в месяц 4 часовая экскурсия или практическое занятие на местности и один раз в месяц 8 часовая учебно-тренировочный поход. В каникулярное время педагог может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде. Занятия проводятся с полным составом объединения.

Выполнение данной программы предполагает проведение лекционных, групповых, индивидуальных и практических занятий. 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, экскурсии, походы), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы, викторины, коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках, просмотр видеосюжетов, разработка маршрутов). Они должны способствовать освоению обучающимися основ краеведения, приобретению санитарно - гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях, ориентирования на местности, формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков, обучению двигательным навыкам и действиям, общему укреплению здоровья и закаливанию организма, развитию физических качеств, овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, туристских прогулок.

Учебный план и программа **первого года обучения** предусматривает обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они знали, поняли на собственном опыте: хороший и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых.

Учебный план и программа **второго года обучения** предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, углубляют знания правил организации походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, тактики и техники пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

На втором году обучения программа предусматривает углубленное изучение туристских и краеведческих основ, формирование навыков исследовательской работы, отработку навыков пешего туризма и ориентирования. Большое место отводится отработке навыков по обеспечению безопасности при проведении походов и экспедиций.

Значительное внимание в программе третьего года обучения уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению большое внимание уделяется многообразию природы, экономики и культуры своего края, знаниям достопримечательных мест края. Обязательным требованием является воспитание детей в духе бережного отношения к природе, стремлении сохранять и приумножать природные богатства. На третьем году обучения программа предусматривает проведение большого количества практических работ.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме рассматриваются в каждом разделе программы. Короткие беседы проводятся и во время проведения походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале.

### **Основные формы и методы обучения**

*Словесные методы:* рассказ, беседа, работа с книгой, справочной литературой, лекции.

*Наглядные методы:* просмотр фотографий, использование схем, рисунков, видеофильмов, картин.

*Практические методы:* спортивные тренировки, соревнования, экскурсии, игровые программы в помещении и на свежем воздухе, зачетные занятия, походы, изготовление поделок из природного материала.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, встреча с интересными людьми, викторина, защита проектов, игра, КВН, конкурс, «мозговой штурм», наблюдение, тренировка по развитию физических качеств, практическое занятие по закреплению различных практических умений и навыков, представление, презентация, соревнование, конференция, эстафета, экскурсия, поход.

**Виды контроля** и механизм оценки достижений воспитанников:

- тематический контроль по завершению изучения раздела программы проводится в форме устного опроса или в форме выполнения самостоятельных работ;
- итоговый контроль по окончании изучения всей темы.

**Формы предъявления и оценки результатов**

Основными формами **оценки результатов** является участие в конкурсах, соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию; походах и пр.

**Ожидаемый результат при реализации программы**

Каждый год обучения предполагает рост мастерства обучающихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до соревнований по туризму, и спортивному ориентированию.

**По результатам первого года обучения ребята должны знать:**

- перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему;
- специальное снаряжение (для установки палатки, организации бивака, веревки основные, вспомогательные, репшнур);
- не менее 10 условных знаков топографических карт;
- способы оказания первой доврачебной помощи;
- способы ориентирования на местности.

**Должны уметь:**

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- соблюдать основные правила личной гигиены в походе и на тренировках;
- организовать бивак (выбор места на поляне, места для установки палатки);
- передвигаться с рюкзаком в течение 45-50 минут в пешем походе;
- технически грамотно передвигаться по пересеченной местности, используя приемы самостраховки;
- читать карту местности, используя условные топографические знаки;
- оказывать первую доврачебную помощь при солнечном ударе, термических ожогах, ушибах;
- уметь транспортировать пострадавшего.

**По результатам второго года обучения ребята должны знать:**

- назначение и применение различных видов снаряжения;
- тактику и технику движения в походе;
- способы хранения личного и кухонного снаряжения, продуктов питания;
- основы топографии;
- лекарственные, пищевые, ядовитые растения;
- состав и назначение медицинской аптечки.

**Должны уметь:**

- оказывать первую доврачебную помощь в походных условиях.
- ориентироваться по местным признакам, солнцу, звездам, в ночное время;
- оказывать первую доврачебную помощь при обмороке, кровотечениях, укусах ядовитых насекомых;
- использовать необходимое снаряжение в походных условиях;
- выполнять правила поведения и действий при стихийных обстоятельствах;
- правильно организовать движение в группе на маршруте;
- пользоваться личным и групповым снаряжением;
- хранить продукты при разных погодных условиях;
- уметь работать с топографическими картами разного масштаба, вычерчивать маршрутную ленту пути, определять расстояние.

### Материально-техническое обеспечение

| №<br>п/п | Наименование                                        | Кол-во единиц |
|----------|-----------------------------------------------------|---------------|
| 1.       | Палатки туристские                                  | Компл.        |
| 2.       | Тенты для палаток (нижние, верхние)                 | Компл.        |
| 3.       | Колышки, стойки для палаток                         | Компл.        |
| 4.       | Веревка основная (40 м)                             | 2 шт.         |
| 5.       | Веревка основная (30 м)                             | 1 шт.         |
| 6.       | Веревка вспомогательная (60 м)                      | 2 шт.         |
| 7.       | Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)              | Компл.        |
| 8.       | Петли пруссика (веревка 8 мм)                       | Компл.        |
| 9.       | Система страховочная                                | Компл.        |
| 10.      | Карабин туристский                                  | Компл.        |
| 11.      | Альпеншток                                          | Компл.        |
| 12.      | Компас жидкостный для ориентирования                | Компл.        |
| 13.      | Курвиметр                                           | 2 шт.         |
| 14.      | Планшеты для ориентирования                         | Компл.        |
| 15.      | Призмы для ориентирования на местности              | Компл.        |
| 16.      | Компостеры для отметки прохождения КП               | Компл.        |
| 17.      | Секундомер электронный                              | 2 шт.         |
| 18.      | Аптечка медицинская в упаковке                      | Компл.        |
| 19.      | Тонометр                                            | 2 шт.         |
| 20.      | Топор в чехле                                       | 2 шт.         |
| 21.      | Таганок костровой                                   | 2 шт.         |
| 22.      | Тросик костровой                                    | 1 шт.         |
| 23.      | Рукавицы костровые (брезентовые)                    | Компл.        |
| 24.      | Тент хозяйственный                                  | 1 шт.         |
| 25.      | Клеенка кухонная                                    | 2 шт.         |
| 26.      | Посуда для приготовления пищи (ножи, терка и т. п.) | Компл.        |
| 27.      | Каны (котлы) туристские                             | 2 компл.      |
| 28.      | Ремонтный набор в упаковке                          | Компл.        |
| 29.      | Лопата саперная в чехле                             | 1 шт.         |
| 30.      | Экран демонстрационный                              | 1 шт.         |
| 31.      | Рулетка 15–20 м                                     | 1 шт.         |
| 32.      | Лента мерная                                        | 1 шт.         |
| 33.      | Термометр наружный                                  | 2 шт.         |
| 34.      | Планшет для глазомерной съемки местности            | 4 шт.         |
| 35.      | Карандаши цветные, чертежные                        | Компл.        |
| 36.      | Транспортир                                         | Компл.        |
| 37.      | Карты топографические учебные                       | Компл.        |
| 38.      | Условные знаки спортивных карт                      | Компл.        |
| 39.      | Условные знаки топографических карт                 | Компл.        |
| 40.      | Учебные плакаты «Туристские узлы»                   | Компл.        |

### Распределение учебной нагрузки по годам обучения

| Год обучения                                          | 1 год |        |          | 2 год |        |          |
|-------------------------------------------------------|-------|--------|----------|-------|--------|----------|
| Количество часов<br>Наименование разделов             | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |
| Введение                                              | 9     | 5      | 4        | 6     | 3      | 3        |
| Туристско-бытовые навыки юного туриста                | 60    | 30     | 30       | 81    | 36     | 45       |
| Основы топографии                                     | 16    | 9      | 7        | 18    | 9      | 9        |
| Туристское и экскурсионное ориентирование             | 41    | 15     | 26       | 43    | 15     | 28       |
| Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи   | 36    | 16     | 20       | 36    | 14     | 22       |
| Основы краеведения                                    | 31    | 18     | 13       | 36    | 18     | 18       |
| Спортивно-оздоровительный туризм                      | 79    | 24     | 55       | 72    | 27     | 45       |
| Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка | 48    | 3      | 45       | 29    | 3      | 26       |
| Подведение итога работы за год                        | 4     | 4      | -        | 3     | 3      | 0        |
| ИТОГО:                                                | 324   | 124    | 200      | 324   | 128    | 196      |

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1-й год обучения

| №   | Наименование тем и разделов                                               | Количество часов |           |           | Формы аттестации и контроля |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------------------------|
|     |                                                                           | Всего            | Теория    | Практика  |                             |
| 1.  | Введение                                                                  |                  |           |           |                             |
| 1.1 | История отечественного спорта и туризма.<br>Оздоровительная роль туризма. | 6                | 4         | 2         | беседа                      |
| 1.2 | Правила поведения юных туристов                                           | 3                | 1         | 2         | беседа, опрос               |
|     |                                                                           | <b>9</b>         | <b>5</b>  | <b>4</b>  |                             |
| 2.  | Туристско-бытовые навыки юного туриста                                    |                  |           |           |                             |
| 2.1 | Основы безопасности в природной среде                                     | 7                | 3         | 4         | беседа, опрос               |
| 2.2 | Основы безопасности на улице и в микрорайоне                              | 7                | 3         | 4         | беседа, опрос               |
| 2.3 | Личное снаряжение и уход за ним                                           | 5                | 3         | 2         | опрос, игра                 |
| 2.4 | Групповое снаряжение и уход за ним                                        | 5                | 3         | 2         | беседа, опрос               |
| 2.5 | Организация биваков и охрана природы                                      | 13               | 9         | 4         | беседа, опрос, игра         |
| 2.6 | Туристская группа в походе                                                | 17               | 6         | 11        | беседа, поход               |
| 2.7 | Питание туристской группы                                                 | 6                | 3         | 3         | беседа                      |
|     |                                                                           | <b>60</b>        | <b>30</b> | <b>30</b> |                             |
| 3.  | Основы топографии                                                         |                  |           |           |                             |
| 3.1 | Топографическая и спортивная карта                                        | 10               | 6         | 4         | беседа, опрос               |
| 3.2 | Условные топографические знаки                                            | 6                | 3         | 3         | опрос, игра                 |
|     |                                                                           | <b>16</b>        | <b>9</b>  | <b>7</b>  |                             |
| 4.  | Туристское и экскурсионное ориентирование                                 |                  |           |           |                             |
| 4.1 | Ориентирование по компасу, азимут                                         | 11               | 3         | 8         | практическое задание        |
| 4.2 | Ориентирование по компасу и карте                                         | 6                | 3         | 3         | практическое задание        |
| 4.3 | Ориентирование на местности                                               | 7                | 3         | 4         | практическое задание        |
| 4.4 | Виды соревнований по ориентированию                                       | 11               | 3         | 8         | беседа, опрос               |

|     |                                                                    |            |            |            |                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|----------------------|
| 4.5 | Экскурсионное ориентирование                                       | 6          | 3          | 3          | беседа               |
|     |                                                                    | <b>41</b>  | <b>15</b>  | <b>26</b>  |                      |
| 5.  | Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи                |            |            |            |                      |
| 5.1 | Личная гигиена туриста                                             | 3          | 3          | -          | опрос                |
| 5.2 | Оказание первой доврачебной помощи                                 | 6          | 3          | 3          | беседа, игра         |
| 5.3 | Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин | 3          | 1          | 2          | практическое задание |
| 5.4 | Измерение температуры тела, пульса                                 | 3          | 1          | 2          | практическое задание |
| 5.5 | Медицинская аптечка                                                | 3          | 2          | 1          | беседа               |
| 5.6 | Способы транспортировки пострадавшего                              | 18         | 6          | 12         | практическое задание |
|     |                                                                    | <b>36</b>  | <b>16</b>  | <b>20</b>  |                      |
| 6.  | Основы краеведения                                                 |            |            |            |                      |
| 6.1 | Основы краеведения                                                 | 3          | 3          | -          | беседа               |
| 6.2 | Родословие                                                         | 6          | 3          | 3          | беседа               |
| 6.3 | Земляки                                                            | 6          | 3          | 3          | беседа, опрос        |
| 6.4 | Культурное и природное наследие                                    | 16         | 9          | 7          | беседа, опрос        |
|     |                                                                    | <b>31</b>  | <b>18</b>  | <b>13</b>  |                      |
| 7.  | Спортивно-оздоровительный туризм                                   |            |            |            |                      |
| 7.1 | Пешеходный туризм                                                  | 29         | 15         | 14         | опрос                |
| 7.2 | Полоса препятствий пешеходного туризма                             | 27         | 6          | 21         | беседа, опрос        |
| 7.3 | Пешеходные прогулки                                                | 23         | 3          | 20         | беседа               |
|     |                                                                    | <b>79</b>  | <b>24</b>  | <b>55</b>  |                      |
| 8.  | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка              |            |            |            |                      |
| 8.1 | Общая физическая подготовка и оздоровление организма               | 33         | -          | 33         | игра                 |
| 8.2 | Турслеты и соревнования                                            | 15         | 3          | 12         | практическое задание |
|     |                                                                    | <b>48</b>  | <b>3</b>   | <b>45</b>  |                      |
| 9.  | Подведение итога работы за год                                     | 4          | 4          | -          | беседа               |
|     | <b>ИТОГО</b>                                                       | <b>324</b> | <b>124</b> | <b>200</b> |                      |

Зачетный поход вне сетки часов

## Содержание учебного плана 1-й год обучения

### **1. Введение – 9 час.**

#### **1.1. История отечественного туризма. Оздоровительная роль туризма – 6 час.**

Теория – 4 час.

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

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью.

***Практические занятия – 2 час.***

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

#### **1.2. Правила поведения юных туристов – 3 час.**

Теория – 1 час.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юных 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 – 2 час.***

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 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 юного туриста – 60 час.***

### ***2.1. Основы безопасности в природной среде – 7 час.***

Теория – 3 час.

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 незатухнувших 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 природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

### ***Практические занятия – 4 час.***

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 на улице и в микрорайоне – 7 час.***

Теория – 3 час.

Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия на местности и оздоровительные тренировки. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, 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 – 4 час.**

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». 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.

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним – 5 час.**

Теория – 3 час.

Личное снаряжение юного туриста для экскурсии, участия в однодневном и многодневном 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. Обувь и одежда для летних и зимних походов. Требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и т.д.). Личная посуда Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Типы рюкзаков, спальных мешков и требования к ним. 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 – 2 час.**

Укладка рюкзака для туристского однодневного и многодневного 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 обучающихся готовиться к участию в туристских мероприятиях.

### **2.4. Групповое снаряжение и уход за ним– 5 час.**

Теория – 3 час.

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). Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав и назначение ремонтной аптечки. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

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

***Практические занятия – 2 час.***

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного и многодневного 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. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (наложения заплат, заклеивания, ремонт молний, пришивание лямок или тесемок, и пр.).

**2.5. Организация биваков и охрана природы– 13 час.**

Теория – 9 час.

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

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

Основные типы туристских костров. 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.

***Практические занятия – 4 час.***

Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в 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. 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).

## **2.6. Туристская группа в походе– 17 час.**

Теория – 6 час.

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. 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 – 11 час.***

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском походе. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. 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 направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

## **2.7. Питание туристской группы– 6 час.**

Теория – 3 час.

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для 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.

***Практические занятия – 3 час.***

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

Приготовление и правильное хранение перекуса.

Составление меню однодневного и многодневного похода. Расчёт калорийности.

## **3. Основы топографии – 16 час.**

### **3.1. Топографическая и спортивная карта– 10 час.**

Теория – 6 час.

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

***Практические занятия – 4 час***

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

### **3.2. Условные топографические знаки– 6 час.**

Теория – 3 час.

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 – 3 час.**

Зарисовка 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 – 41 час.**

##### **4.1. Ориентирование по компасу, азимут– 11 час.**

Теория – 3 час.

Ориентирование по компасу. Правила работы с компасом. Азимут (0,90,180, 270°). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

**Практические занятия – 8 час**

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).

##### **4.2. Ориентирование по компасу и карте– 6 час.**

Теория – 3 час.

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 – 3 час.**

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

##### **4.3. Ориентирование на местности– 7 час.**

Теория – 3 час.

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 – 4 час.**

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в

границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

#### **4.4. Виды соревнований по ориентированию – 11 час.**

Теория – 3 час.

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.

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. Контурность растительности (лесных массивов, кустарника).

Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Прохождение маршрута по ориентированию по легенде.

Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Прохождение маркированного маршрута. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе.

Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Прохождение обозначенного маршрута. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте.

Понятие «ориентирование по выбору». Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Правила и условия соревнований ориентирования по выбору.

Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Последовательность взятия КП.

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

#### ***Практические занятия – 8 час.***

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 карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимуты). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде.

Прохождение маркированного маршрута. Требования к отметке на КП и рубеже.

Прохождение обозначенного маршрута. Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Последовательность взятия КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4-5 человек.

#### **4.5. Экскурсионное ориентирование – 6 час.**

Теория – 3 час.

Понятие «экскурсионное ориентирование». Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. в микрорайоне (городе) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (городу). Соблюдение правил перехода обучающимися улиц при организации движения.

**Практические занятия – 3 час.**

Поиск Памятников истории, архитектуры, искусства и т.п. объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута. Движение группами (по 2-3 воспитанника под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (городу).

#### **5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи – 33 час.**

##### **5.1. Личная гигиена туриста – 3 час.**

Теория – 3 час.

Соблюдение правил «Чистота - залог здоровья» и «В здоровом теле - здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Гигиена ног в походе. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. 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.

##### **5.2. Оказание первой доврачебной помощи – 6 час.**

Теория – 3 час.

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

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. 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 – 3 час.***

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Использование медикаментов и лекарственных растений.

**5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин– 3 час.**

Теория – 1 час.

Способы обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах насекомых. Необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности. Первая помощь при переломах конечностей.

***Практические занятия – 2 час.***

Обработка ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Первая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности. Первая помощь при переломах конечностей.

**5.4. Измерение температуры тела, пульса– 3 час.**

Теория – 1 час.

Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

***Практические занятия – 2 час.***

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).

**5.5. Медицинская аптечка– 3 час.**

Теория – 2 час.

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

***Практические занятия – 1 час.***

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

**5.6. Способы транспортировки пострадавшего– 18 час.**

Теория – 6 час.

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом

ударе, отравлении и др. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Правила транспортировки пострадавшего по склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

**Практические занятия – 12 час.**

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок, спецполотна.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств.

## **6. Основы краеведения – 31 час.**

### **6.1. Основы краеведения– 3 час.**

Теория – 3 час.

Понятие исторического краеведения. Предмет и объект исследования. Формы изучения родного края.

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. Дневник краеведческих наблюдений.

### **6.2. Родословие– 6 час.**

Теория – 3 час.

История развития генеалогии. Предмет и задачи генеалогии.

Виды родословий: восходящие, нисходящие, смешанное, мужские и женские родословия. Оформление родословных – родословное древо, родословная таблица. Семейные традиции и праздники. География родни.

**Практические занятия – 3 час.**

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.

### **6.3. Земляки– 6 час.**

Теория – 3 час.

Изучение жизни и деятельности земляков.

Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности.

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

**Практические занятия – 3 час.**

Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта. 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 войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

Посещение Музея Великой Отечественной войны «Память».

#### **6.4. Культурное и природное наследие– 16 час.**

Теория – 9 час.

Достопримечательности своего района, города, охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Родной край, его природные особенности. Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в 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. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях.

Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда.

**Практические занятия – 7 час.**

Экскурсии в парк (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.

Экскурсии по городу, краю.

Экскурсии в музей. Рассказ обучающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек. Знакомство с народными промыслами.

#### **7. Спортивно-оздоровительный туризм – 79 час.**

##### **7.1. Пешеходный туризм– 29 час.**

Теория – 15 час.

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном и многодневном походе по пересеченной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантином», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через 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 – 14 час.**

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной 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– 27 час.**

Теория – 6 час.

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 – 21 час.**

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»; «паутинка»; 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, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

## **7.3. Пешеходные прогулки– 23 час.**

Теория – 3 час.

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

**Практические занятия – 20 час.**

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).

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка – 48 час.**

### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма – 33 час.**

#### ***Практические занятия – 33 час.***

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. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

### **8.2. Турслеты и соревнования – 15 час.**

Теория – 3 час.

Виды соревнований. Правила проведения турслетов и соревнований

#### ***Практические занятия – 12 час.***

Участие в турслетах и соревнованиях

## **9. Подведение итога работы за год – 4 час.**

### **Зачетный летний поход (вне сетки часов)**

Походный маршрут. 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). 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), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2-й год обучения

| №   | Наименование тем и разделов                                            | Количество часов |           |           | Формы аттестации и контроля  |
|-----|------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------------------------|
|     |                                                                        | Всего            | Теория    | Практика  |                              |
| 1.  | Введение                                                               |                  |           |           |                              |
| 1.1 | История отечественного спорта и туризма. Оздоровительная роль туризма. | 3                | 2         | 1         | беседа, опрос                |
| 1.2 | Правила поведения юных туристов                                        | 3                | 1         | 2         | беседа, опрос                |
|     |                                                                        | <b>6</b>         | <b>3</b>  | <b>3</b>  |                              |
| 2.  | Туристско-бытовые навыки юного туриста                                 |                  |           |           |                              |
| 2.1 | Основы безопасности                                                    | 18               | 6         | 12        | беседа, игра                 |
| 2.2 | Личное снаряжение и уход за ним                                        | 6                | 3         | 3         | беседа, игра                 |
| 2.3 | Групповое снаряжение и уход за ним                                     | 6                | 3         | 3         | беседа, игра                 |
| 2.4 | Организация биваков и охрана природы                                   | 13               | 9         | 4         | беседа, опрос, тестирование  |
| 2.5 | Туристские костры                                                      | 7                | 3         | 4         | практическое задание         |
| 2.6 | Палатки и укрытия                                                      | 10               | 3         | 7         | игра                         |
| 2.7 | Туристская группа в походном строю                                     | 14               | 6         | 8         | беседа, поход                |
| 2.8 | Питание туристской группы                                              | 7                | 3         | 4         | опрос                        |
|     |                                                                        | <b>81</b>        | <b>36</b> | <b>45</b> |                              |
| 3.  | Основы топографии                                                      |                  |           |           |                              |
| 3.1 | Топографическая и спортивная карта                                     | 9                | 6         | 3         | опрос, игра                  |
| 3.2 | Условные топографические знаки                                         | 9                | 3         | 6         | беседа, практическое задание |
|     |                                                                        | <b>18</b>        | <b>9</b>  | <b>9</b>  |                              |
| 4.  | Туристское и экскурсионное ориентирование                              |                  |           |           |                              |
| 4.1 | Ориентирование по компасу, движение по азимуту                         | 11               | 3         | 8         | работа с компасом            |
| 4.2 | Ориентирование по компасу и карте                                      | 9                | 3         | 6         | практическая работа          |
| 4.3 | Ориентирование на местности                                            | 6                | 3         | 3         | практическая работа          |

|      |                                                            |           |           |           |                              |
|------|------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------|
| 4.4  | Спортивное ориентирование                                  | 11        | 3         | 8         | практическая работа          |
| 4.5  | Экскурсионное ориентирование                               | 6         | 3         | 3         | беседа                       |
|      |                                                            | <b>43</b> | <b>15</b> | <b>28</b> |                              |
| 5.   | Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи        |           |           |           | беседа, игра                 |
| 5.1  | Личная гигиена туриста                                     | 3         | 2         | 1         | опрос                        |
| 5.2  | Оказание первой доврачебной помощи                         | 9         | 3         | 6         | практическое задание         |
| 5.3  | Измерение температуры тела, пульса, артериального давления | 3         | 1         | 2         | практическое задание         |
| 5.4  | Медицинская аптечка                                        | 3         | 2         | 1         | практическое задание         |
| 5.5  | Способы транспортировки пострадавшего                      | 18        | 6         | 12        | практическое задание         |
|      |                                                            | <b>36</b> | <b>14</b> | <b>22</b> |                              |
| 6.   | Основы краеведения                                         |           |           |           |                              |
| 6.1  | Основы краеведения                                         | 3         | 3         | -         | беседа                       |
| 6.2  | Родословие                                                 | 6         | 3         | 3         | беседа, практическое задание |
| 6.3  | Земляки                                                    | 10        | 3         | 7         | беседа                       |
| 6.4  | Культурное и природное наследие                            | 17        | 9         | 8         | беседа, опрос                |
|      |                                                            | <b>36</b> | <b>18</b> | <b>18</b> |                              |
| 7.   | Спортивно-оздоровительный туризм                           |           |           |           |                              |
| 7.1  | Пешеходный туризм                                          | 33        | 15        | 18        | беседа                       |
| 7.2  | Полоса препятствий пешеходного туризма                     | 19        | 6         | 13        | беседа, практическое задание |
| 7.3  | Пешеходные прогулки                                        | 20        | 6         | 14        | поход                        |
|      |                                                            | <b>72</b> | <b>27</b> | <b>45</b> |                              |
| 8.   | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка      |           |           |           |                              |
| 8.1  | Общая физическая подготовка и оздоровление организма       | 15        | -         | 15        | игра                         |
| 8.2. | Турслеты и соревнования                                    | 14        | 3         | 11        | практическое задание         |
|      |                                                            | <b>29</b> | <b>3</b>  | <b>26</b> |                              |

|    |                                |     |     |     |        |
|----|--------------------------------|-----|-----|-----|--------|
| 9. | Подведение итога работы за год | 3   | 3   | -   | беседа |
|    | ИТОГО                          | 324 | 128 | 196 |        |

Зачетный поход вне сетки часов

## Содержание учебного плана 2-й год обучения

### ***1. Введение – 6 час.***

#### **1.1. История отечественного спорта и туризма. Оздоровительная роль туризма– 3 час.**

Теория – 2 час.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека.

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

Подведение итогов 1-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных 1-й год занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием занимающихся в объединении.

#### ***Практические занятия – 1 час.***

Знакомство со взрослыми спортсменами-туристами своего края, города (района) 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– 3 час.**

Теория – 1 час.

Основные законы и правила поведения юных туристов. 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, 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 – 2 час.***

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 района (города), активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

## **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста – 81 час.**

### **2.1. Основы безопасности– 18 час.**

Теория – 6 час.

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 – 12 час.**

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

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– 6 час.**

Теория – 3 час.

Личное снаряжение для двухдневного 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 – 3 час.**

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 в 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– 6 час.**

Теория – 3 час.

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 – 3 час.***

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-двухдневного. 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– 13 час.**

Теория – 9 час.

Биваки и лагеря 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). Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

Охрана природы при устройстве бивака и организации привалов во время туристского похода. Уборка места бивака.

#### ***Практические занятия – 4 час.***

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.

## **2.5. Туристские костры– 7 час.**

Теория – 3 час.

Основные типы туристских костров. Заготовка растопки и дров для костра. Их хранение. Разведение костра в зимнем и летнем походе, при дождливой погоде. Дежурные и их обязанности. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Меры безопасности.

**Практические занятия – 4 час.**

Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки.

## **2.6. Палатки и укрытия– 10 час.**

Теория – 3 час.

Виды палаток и укрытий. Требования к палаткам, комплектация палаток. Техника установки палатки. Размещение в ней вещей.

Правила ухода за палатками и тентами.

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке.

**Практические занятия – 7 час.**

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.

## **2.7. Туристская группа в походном строю– 14 час.**

Теория – 6 час.

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 преград в зимнем лыжном походе.

**Практические занятия – 8 час.**

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

## **2.8. Питание туристской группы – 6 час.**

Теория – 3 час.

Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно-, двухдневного 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 – 3 час.**

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 – 18 час.**

### **3.1. Топографическая и спортивная карта – 9 час.**

Теория – 6 час.

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

**Практические занятия – 3 час.**

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний 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 – 9 час.**

Теория – 3 час.

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

**Практические занятия – 6 час.**

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 – 43 час.**

### **4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту – 11 час.**

Теория – 3 час.

Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

**Практические занятия – 8 час.**

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»).

#### **4.2. Ориентирование по компасу и карте – 9 час.**

Теория – 3 час.

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 – 6 час.**

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

#### **4.3. Ориентирование на местности – 6 час.**

Теория – 3 час.

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 – 3 час.**

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.

#### **4.4. Спортивное ориентирование – 11 час.**

Теория – 3 час.

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 – 8 час.***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Проведение мини-соревнований по ориентированию. Парковое ориентирование

#### **4.5. Экскурсионное ориентирование – 6 час.**

Теория – 3 час.

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. в микрорайоне (городе) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (городу).

***Практические занятия – 3 час.***

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

#### **5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи – 36 час.**

##### **5.1. Личная гигиена туриста – 3 час.**

Теория – 2 час.

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 – 1 час.***

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– 9 час.**

Теория – 3 час.

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.

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.

### ***Практические занятия – 6 час***

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

Способы обработки и промывания глаз.

Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи при укусах насекомых.

## **5.3. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления – 3 час.**

Теория – 1 час.

Способы измерения температуры тела, пульса и давления.

### ***Практические занятия – 2 час.***

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 – 3 час.**

Теория – 2 час.

Медицинская аптечка для туристской прогулки (индивидуальная и групповая).

### ***Практические занятия – 1 час.***

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– 18 час.**

Теория – 6 час.

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.

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

#### ***Практические занятия – 12 час.***

Изготовление простейших средств для транспортировки пострадавшего. 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 – 36 час.**

### **6.1. Основы краеведения– 3 час.**

Теория – 3 час.

Изучение родного края. Предмет и объект исследования. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы. Дневник краеведческих наблюдений.

### **6.2. Родословие– 6 час.**

Теория – 3 час.

Виды родословий: восходящие, нисходящие, смешанное, мужские и женские родословия. Оформление родословных – родословное древо, родословная таблица. Семейные традиции и праздники.

Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их проведения.

#### ***Практические занятия – 3 час.***

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 обучающихся.

### **6.3. Земляки– 10 час.**

Теория – 3 час.

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 войн и труда.

#### ***Практические занятия – 7 час.***

Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта. 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 войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

#### **6.4. Культурное и природное наследие – 17 час.**

Теория – 9 час.

Памятники природы и культуры родного края. Охрана памятников истории, культуры и архитектуры. Охрана памятников природы.

Физико-географическая и экономическая характеристика края. Географическое положение, рельеф, климат, растительный и животный мир, гидрографическая сеть, полезные ископаемые и их значение.

Природные особенности края. Заповедники, заказники 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 – 8 час.**

Ведение дневников наблюдений за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. Изготовление и развешивание кормушек, скворечников.

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.

Посещение музеев края.

### **7. Спортивно-оздоровительный туризм – 72 час.**

#### **7.1. Пешеходный туризм– 33 час.**

Теория – 15 час.

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантином», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. 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, подъем 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 – 18 час.**

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 – 19 час.**

Теория – 6 час.

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 – 13 час.***

Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям 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.

Вязка туристских узлов.

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

## **7.3. Пешеходные прогулки – 20 час.**

Теория – 6 час.

Правила движения в группе, темп движения на маршруте и отдых на больших и малых привалах. Организация бивака на большом (обеденном) привале. Оборудование кострища и разведение костра.

### ***Практические занятия – 14 час.***

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 обучающимися 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).

#### **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка – 29 час.**

##### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма – 15 час.**

*Практические занятия – 15 час.*

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

##### **8.2. Турслеты и соревнования - 14 час.**

Теория – 3 час.

Организация и проведение туристских соревнований, слётов. Планирование и подготовка дистанций соревнований. Положение и условия проведения слетов и соревнований.

*Практические занятия: 11 час.*

Участие в городских и краевых соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования.

#### **9. Подведение итогов работы за год – 3 час.**

#### **Зачетный летний поход (вне сетки часов)**

Походный маршрут 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. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

## Список литературы, рекомендуемый для организации образовательного процесса

1. *Аппенянский АЛ.* Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. *Бабенко ТЛ., Каминский ИЛ.* Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. - Ростов-на-Дону, 1995.
4. *Бардин К.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
5. *Велитченко В.С.* Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры. - М.: Просвещение, 1993.
6. *Волкова М.Г.* Развитие способностей у детей - основа жизненного успеха. М., 1989.
7. *Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 1998.
8. *Воронов Ю.С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. - М., 1998.
9. *Голицина Н.С.* Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. - М., 1992.
10. *Жарков АД.* Экскурсия как педагогический процесс: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
11. *Иванов Е.И.* Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
12. *Козлова Ю.В., Ярошенко В.В.* Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
13. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
14. *Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
15. *Куликов В.М.* Походная туристская игротка. - Сб. 2. - М., 1994.
16. *Куликов В.М., Ротштейн ЛМ.* Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.
17. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
18. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И А.* Полевые туристские лагеря. - М.: Владос, 2000.
19. *Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
20. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М.: Владос, 2000.
21. *Михайлов Б.А., Федотова АА., Федотов ЮЛ.* Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

22. *Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Скжияй-нена. - М., 1997.
23. *Панфилов А.М.* Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М., 1997.
24. *Поломис К.* Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой. - М.: Профиздат, 1990.
25. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С.Константинов. - М., 1995.
26. *Сергеев И.С., Сергеев В.И.* Краеведческая работа в школе. - М.: Просвещение, 1974.
27. *Скрягин Л.Н.* Морские узлы. - 3-е изд., доп. - М.: Транспорт, 1994.
28. *Соловьев А.В.* Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод, рекомендации. - Челябинск, 1983.
29. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры/ Сост. В.И.Гонопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
30. Туристская игротека/ Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
31. *Фесенко В.И.* Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.

#### **Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей**

1. *Викулов АД., Бутин ИМ.* Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. - Ярославль, 1996.
2. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
3. *Дихтярев ВЯ.* Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
4. Ильичев АА. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
5. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.
6. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
7. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе/ Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. - М.: Культура и традиции, 1995.
8. Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы)/ Под ред. И.И.Бариновой и Т.П.Герасимовой. - М.: Просвещение, 1983.
9. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. - М.: ГИТИС, 1994.
10. Шальков ЮЛ. Здоровье туриста: Туризм для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Штюмер ЮЛ. Профилактика туристского травматизма: Метод, рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». - М., 1992.
12. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

## Объединение «Туристы-краеведы»

год обучения 2

1 группа

| №  | Дата проведения | Наименование тем                                                                            | Количество часов |        |          | Место проведения | Форма контроля       |
|----|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------|----------------------|
|    |                 |                                                                                             | Всего            | Теория | Практика |                  |                      |
| 1  |                 | История отечественного спорта и туризма. Оздоровительная роль туризма.                      | 3                | 2      | 1        | школа            | беседа               |
| 2  |                 | Правила поведения юных туристов                                                             | 3                | 1      | 2        | школа            | беседа, опрос        |
| 3  |                 | Основы безопасности. Взаимопомощь в туристской походной группе.                             | 3                | 3      | -        | школа            | беседа, опрос        |
| 4  |                 | Правила безопасности в природной среде                                                      | 3                | 3      | -        | школа            | беседа, опрос        |
| 5  |                 | Практическое занятие в Таманском лесу. Правила поведения юных туристов. Основы безопасности | 4                | -      | 4        | лес              | игра                 |
| 6  |                 | Личное снаряжение и уход за ним                                                             | 3                | 3      | -        | школа            | беседа               |
| 7  |                 | Практическое занятие - личное снаряжение и уход за ним                                      | 3                | -      | 3        | школа            | игра                 |
| 8  |                 | Поход на Немецкий мост – основы безопасности                                                | 8                | -      | 8        | лес              | практическое задание |
| 9  |                 | Групповое снаряжение и уход за ним                                                          | 3                | 3      | -        | школа            | беседа               |
| 10 |                 | Практическое занятие - групповое снаряжение и уход за ним                                   | 3                | -      | 3        | школа            | практическое задание |
| 11 |                 | Организация биваков. Устройство и оборудование бивака. Требования к бивакам и ночлегам.     | 3                | 3      | -        | школа            | беседа, опрос        |

|    |  |                                                                                                                                     |   |   |   |       |                      |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|----------------------|
| 12 |  | Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака. Дежурные и их обязанности.                                         | 3 | 3 | - | школа | беседа, опрос        |
| 13 |  | Организация биваков и охрана природы (практическое занятие)                                                                         | 4 | - | 4 | лес   | практическое задание |
| 14 |  | Охрана природы при устройстве бивака и организации привалов. Уборка места бивака.                                                   | 3 | 3 | - | школа | беседа, опрос        |
| 15 |  | Основные типы туристских костров. Заготовка растопки и дров для костра, их хранение. Меры безопасности.                             | 3 | 3 | - | школа | беседа, тестирование |
| 16 |  | Поход в лес - туристская группа в походном строю.                                                                                   | 8 | - | 8 | лес   | практическое задание |
| 17 |  | Практическое занятие – туристские костры                                                                                            | 3 | - | 3 | улица | практическое задание |
| 18 |  | Туристская группа в походном строю. Строй туристской группы, организация привалов во время похода.                                  | 3 | 3 | - | школа | беседа, опрос        |
| 19 |  | График движения группы, режим движения и отдыха. Соблюдение дисциплины, взаимопомощь. Движение туристской группы в лесу по азимуту. | 3 | 3 | - | школа | беседа, опрос        |
| 20 |  | Виды палаток и укрытий. Требования к палаткам, комплектация палаток. Техника установки палатки. Размещение в ней вещей.             | 3 | 3 | - | школа | беседа, опрос        |
| 21 |  | Практическое занятие – установка и снятие палаток различного типа                                                                   | 3 | - | 3 | школа | практическое задание |
| 22 |  | Питание туристской группы                                                                                                           | 3 | 3 | - | школа | беседа, опрос        |
| 23 |  | Практическое занятие – выбор площадок для установки палатки, установка и снятие палаток. Размещение вещей в палатке                 | 4 | - | 4 | улица | практическое задание |

|     |  |                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |              |                      |
|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------|----------------------|
| 24  |  | Питание туристской группы - приготовление перекуса. Составление меню однодневного и многодневного похода. Расчёт калорийности. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. | 3 | - | 3 | школа        | практическое задание |
| 25  |  | Топографическая и спортивная карты. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтالي.                                                                                                                           | 3 | 3 | - | школа        | опрос                |
| 26  |  | Определение высоты местности на карте. Сетка карты.                                                                                                                                                            | 3 | 3 | - | школа        | беседа               |
| 27  |  | Условные топографические знаки                                                                                                                                                                                 | 3 | 3 | - | школа        | опрос                |
| 28  |  | Практическое занятие – топографическая и спортивная карта. Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Составление схемы, плана местности в масштабе.       | 4 | - | 4 | улица        | практическое задание |
| 29  |  | Зарисовка условных знаков топографических карт. Чтение карт.                                                                                                                                                   | 3 | - | 3 | школа        | практическое задание |
| 30  |  | Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте, определение точки стояния (местонахождения) группы.                                                                             | 3 | - | 3 | школа, улица | практическое задание |
| 31  |  | Поход в лес - ориентирование по компасу, движение по азимуту                                                                                                                                                   | 8 | - | 8 | улица        | практическое задание |
| 32  |  | Ориентирование по компасу, движение по азимуту                                                                                                                                                                 | 3 | 3 | - | школа        | опрос                |
| 33. |  | Ориентирование по компасу и карте                                                                                                                                                                              | 3 | 3 | - | школа        | опрос                |
| 34  |  | Работа с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение по карте при помощи компаса.                                                                                                          | 3 | - | 3 | школа        | практическое задание |
| 35  |  | Движение по карте при помощи компаса.                                                                                                                                                                          | 3 | - | 3 | школа        | практическое задание |

|    |  |                                                                                                                                    |   |   |   |       |                      |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|----------------------|
| 36 |  | Ориентирование на местности. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа. Определение точки местонахождения группы. | 4 | - | 4 | улица | практическое задание |
| 37 |  | Ориентирование на местности. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу.                                                      | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 38 |  | Спортивное ориентирование. Виды соревнований по ориентированию. Правила соревнований по туристскому ориентированию.                | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 39 |  | Парковое ориентирование, мини-соревнования по ориентированию                                                                       | 8 | - | 8 | лес   | практическое задание |
| 40 |  | Экскурсионное ориентирование                                                                                                       | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 41 |  | Поиск обозначенных на карте памятников истории, архитектуры в городе по их описанию.                                               | 3 | - | 3 | улица | практическое задание |
| 42 |  | Личная гигиена туриста                                                                                                             | 3 | 2 | 1 | школа | опрос                |
| 43 |  | Оказание первой доврачебной помощи                                                                                                 | 3 | 3 | - | школа | опрос                |
| 44 |  | Оказание первой доврачебной помощи                                                                                                 | 3 | - | 3 | школа | практическое задание |
| 45 |  | Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин                                                                 | 3 | - | 3 | школа | практическое задание |
| 46 |  | Оценка функционального состояния человека: измерение температуры тела, пульса, артериального давления                              | 3 | 1 | 2 | школа | практическое задание |
| 47 |  | Медицинская аптечка                                                                                                                | 3 | 2 | 1 | школа | практическое задание |
| 48 |  | Вязка носилок, транспортировка пострадавшего.                                                                                      | 4 | - | 4 | школа | практическое задание |

|    |  |                                                                                                                                                                                             |   |   |   |       |                      |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|----------------------|
| 49 |  | Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.                                                                             | 3 | 3 | - | школа | опрос                |
| 50 |  | Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Транспортировка пострадавшего по дороге, склону.                                                      | 3 | 3 | - | школа | опрос                |
| 51 |  | Поход в Русский лес – оказание первой доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавшего.                                                                                            | 8 | - | 8 | лес   | практическое задание |
| 52 |  | Основы краеведения                                                                                                                                                                          | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 53 |  | Родословие. Виды родословий. Семейные традиции. Традиции и обряды, народные праздники.                                                                                                      | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 54 |  | Народные игры наших предков и правила их проведения. Игры на местности, в которые играли наши предки.                                                                                       | 3 | - | 3 | школа | практическое задание |
| 55 |  | Изучение жизни и деятельности известных земляков                                                                                                                                            | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 56 |  | Встреча с ветеранами боевых действий                                                                                                                                                        | 3 | - | 3 | школа | беседа               |
| 57 |  | Экскурсия в музей Великой Отечественной войны «Память», земляки - участники Великой Отечественной войны                                                                                     | 4 | - | 4 | улица | практическое задание |
| 58 |  | Памятники культуры и архитектуры края. Охрана памятников истории, культуры и архитектуры.                                                                                                   | 3 | 3 | - | школа | опрос                |
| 59 |  | Физико-географическая и экономическая характеристика края. Географическое положение, рельеф, климат, растительный и животный мир, гидрографическая сеть, полезные ископаемые и их значение. | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 60 |  | Поход на Татарское городище – культурное и природное наследие                                                                                                                               | 8 | - | 8 | лес   | практическое задание |
| 61 |  | Природные особенности края. Заповедники, заказники. Лекарственные растения, правила сбора.                                                                                                  | 3 | 3 | - | школа | беседа               |

|    |  |                                                                                                                                                    |   |   |   |       |                      |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|----------------------|
| 62 |  | Пешеходный туризм. Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий без специального снаряжения.                | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 63 |  | Организация самостраховки. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 64 |  | Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения: спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам          | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 65 |  | Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил.                                                                          | 3 | - | 3 | улица | практическое задание |
| 66 |  | Преодоление водных преград. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.                                                               | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 67 |  | Выход в Таманский лес - отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения                                                        | 4 | - | 4 | лес   | практическое задание |
| 68 |  | Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др.                                        | 3 | - | 3 | улица | практическое задание |
| 69 |  | Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Укладывание жердей.                                                                          | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 70 |  | Поход на Немецкий мост - отработка практических умений и навыков преодоления препятствий                                                           | 8 | - | 8 | лес   | практическое задание |
| 71 |  | Полоса препятствий пешеходного туризма. Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия                                  | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 72 |  | Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий.                                    | 3 | 3 | - | школа | беседа               |

|     |  |                                                                                                                          |   |   |   |       |                      |
|-----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|----------------------|
| 73  |  | Вязка туристских узлов                                                                                                   | 3 | - | 3 | школа | практическое занятие |
| 74  |  | Общая физическая подготовка – бег с препятствиями по пересеченной местности                                              | 3 | - | 3 | улица | практическое занятие |
| 75  |  | Работа в связках                                                                                                         | 3 | - | 3 | школа | практическое занятие |
| 76  |  | Преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну      | 3 | - | 3 | школа | практическое занятие |
| 77  |  | Пешеходные прогулки. Правила движения в группе, темп движения на маршруте и отдых на больших и малых привалах            | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 78  |  | Полоса препятствий пешеходного туризма                                                                                   | 4 | - | 4 | улица | практическое занятие |
| 79  |  | Поход в Мамайский лес – пешеходные прогулки                                                                              | 8 | - | 8 | лес   | практическое занятие |
| 80. |  | Организация бивака                                                                                                       | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 81. |  | Составление легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. | 3 | - | 3 | школа | практическое занятие |
| 82. |  | Организация бивака на привале, проведение подвижных игр и конкурсов.                                                     | 3 | - | 3 | улица | практическое занятие |
| 83. |  | Организация и проведение туристских соревнований, слётов.                                                                | 3 | 3 | - | школа | беседа               |
| 84. |  | Общая физическая подготовка – спортивные игры                                                                            | 3 | - | 3 | улица | практическое занятие |
| 85. |  | Общая физическая подготовка – бег по лестнице, бег «серпантином»                                                         | 3 | - | 3 | улица | практическое занятие |

|     |                           |                                                                                   |     |     |     |       |                      |
|-----|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-------|----------------------|
| 86. |                           | Общая физическая подготовка - бег препятствиями по пересеченной местности         | 3   | -   | 3   | улица | практическое занятие |
| 87. |                           | Общая физическая подготовка – упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости | 3   | -   | 3   | улица | практическое занятие |
| 88. |                           | Соревнования по спортивному туризму                                               | 4   | -   | 4   | улица | практическое задание |
| 89. |                           | Соревнования по спортивному туризму                                               | 3   | -   | 3   | улица | практическое задание |
| 90. |                           | Подведение итогов работы за год                                                   | 3   | 3   | -   | школа | беседа               |
| 91. |                           | Отчетные соревнования                                                             | 4   | -   | 4   | улица | практическое занятие |
|     | ИТОГО за период обучения: |                                                                                   | 324 | 128 | 196 |       |                      |