

**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 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юные туристы-краеведы»

Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Адуков Шамсутдин Казбекович
педагог дополнительного
образования

город Ставрополь
2015 г.

Пояснительная записка

«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

«Жизнь- это или увлекательное путешествие, или ничто»

Н. М.Пржевальский.

В настоящее время остро ощущается необходимость возрождения духовности, изучения культуры своего народа, изучения прошлого и настоящего своей «малой родины». Неоспорима мысль о том, что малая родина, отечество, родной край играют значительную роль в жизни каждого человека. Но мало говорить о любви к родному краю, надо знать его историю, богатую духовную культуру, народные традиции, природу. Особая роль в этом принадлежит историческому образованию, которое на современном этапе характеризуется следующими чертами:

- приоритетностью изучения отечественной истории;
- преемственностью между уровнями исторического образования в рамках становления системы непрерывного образования;
- углублением содержания и расширением объемов учебного времени на дополнительное изучение;
- повышением воспитательной роли исторического образования.

“Концепция модернизации исторического российского образования” одним из приоритетных направлений образовательной политики определяет личностную ориентацию содержания образования, усиление воспитательного потенциала и социально-гуманитарной направленности содержания образования, способствующего утверждению ценностей гражданского общества, становлению личности воспитанников.

Статус программы

Данная программа является общеобразовательной, общеразвивающей, имеет **туристско-краеведческую направленность**, соответствует основному общему образованию, что позволяет:

- развивать познавательные, исследовательские навыки обучающихся, по изучению краеведения;
- привлекать учащихся к социальным инициативам по охране природы;
- организовать поисковые работы для изучения малоизвестных фактов истории и культуры родного края;
- использовать более широко экскурсионную, музейную и архивную работы.

Освоение программы предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося, расширение его информированности в образовательных областях – «естествознание» и «обществознание».

Содержание данной программы опирается на концепцию детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (Останец-Свешников А.А., Болотов М.И., Мотков О.И.) и предполагает активное участие детей в познавательной деятельности.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.3648-20), утвержденные постановлением Главного государственного

санитарного врача №28 от 28.09.2020 (до 01.01.2027);

■ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

■ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Актуальность и практическая значимость

Учитывая современные требования к модернизации исторического образования, концепцию духовно-нравственного образования, и опираясь на социальный заказ, возникает необходимость поиска новых идей для реализации возможностей программ туристско-краеведческой направленности.

Сегодня становится все более актуальным восстановление исторических корней, связей с родным краем, своей малой родиной. Преемственность поколений необходимо воспитывать с детства. Знакомясь с биографией своих родителей, бабушек и дедушек, дети начинают понимать связь времен, преемственность поколений, начинают осознавать свою причастность к историческим событиям. Очень важно с юных лет прививать навыки бережного отношения к природе родного края, к культурно-историческому наследию предков. Воспитание патриотических чувств проводится через понимание причастности ко всем процессам, происходящим в родном крае, через выбор учащимися активной жизненной позиции, через осознание своей значимости, неповторимости.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является то, что она позволяет расширить возможности познавательной деятельности обучающихся при реализации «регионального компонента» общеобразовательных программ. Региональный компонент образования нашел свое отражение, прежде всего в деятельности детского объединения туристско-краеведческой направленности. Под краеведением в системе дополнительного образования понимают изучение обучающимися природы, экономики, истории и культуры своей местности – микрорайона, города, села, района, области.

Программа также нацелена на формирование и развитие социально-коммуникативной, научно-исследовательской, профессионально-деловой компетенций:

- 1) публичное выступление с познавательной информацией;
- 2) умение выбрать, обработать, сохранить и распространить краеведческую информацию;
- 3) организовать тот или иной вид деятельности.

Программа включает следующие основные направления учебной деятельности: историческое краеведение, этнокультурное краеведение, экскурсионное краеведение, музейное краеведение, пешеходный туризм.

Цель программы:

Формирование у обучающихся понимания окружающего мира, природы и истории своего края и своей малой родины.

Задачи программы

Развивающие:

- способствовать раскрытию и развитию интеллектуальных и творческих способностей, теоретического мышления, стремления к самообразованию, применение знаний на практике;
- использовать ИКТ ресурсы, обеспечивающие доступ к огромному массиву информационных источников, информация из которых может быть оптимально

использована для получения новых знаний.

Личностные:

- способствовать развитию способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- способствовать формированию целостного мировоззрения.

Метапредметные:

- развитие умений определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- установление причинно-следственных связей; построение логических рассуждений, умозаключений (индуктивных, дедуктивных и по аналогии) и выводов;
- формирование учебной и общепользовательской компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентности).

Предметные:

- формирование первоначальных историко-краеведческих представлений;
- овладение основами экологической грамотности;
- приобщение к культуре Ставрополя, к культурным традициям многочисленных народов, населяющих Ставропольский край.

Формы и режим занятий

Содержание программы рассчитано на 1 год обучения, с учащимися проявляющими интерес к естествознанию, туризму и краеведению.

Реализация программы будет проводиться в форме теоретических и практических занятий согласно календарно-тематического плана, 2 раза в неделю, по два часа + поход один раз в месяц, 8 часов. Программа рассчитана на 216 часов в год. Обучение и воспитание может проводиться в коллективной и групповой форме. Наполнение учебной аудитории предусматривает численность группы 15 и более человек. Рекомендованный возраст обучающихся 10-11 лет.

Особенностью организации учебного процесса по краеведению является динамичность ее форм. Принципиальное изменение форм организации занятия заключается в том что, по возможности, оно переносится в ту среду, которая изучается: парк, лес, водоем, музей, улица, дом, учреждения. Программный материал предусматривает проведение как можно большего количества экскурсий, целевых прогулок, походов, игр и праздников на воздухе, то есть необходимо расширение образовательного пространства. Наряду с традиционными формами, в программе используются современные технологии и методики: технология развивающего воспитания и обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, компьютерные технологии, проектные технологии.

Дидактическое и методическое обеспечение образовательного процесса:

- данная образовательная программа;
- методическая литература;
- методические разработки занятий, маршрутов походов, массовых мероприятий;
- художественная и научно-публицистическая литература;
- электронные презентации и видео фильмы;
- сведения по состоянию краевого и городского хозяйства (в том числе статистические, по различным периодам времени) и т.п.;
- картографический материал.

Психолого-педагогическое обеспечение

Предполагается сотрудничество с:

- психологом и педагогом-организатором;
- родителями и родственниками воспитанников;
- классным руководителем.

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий;
- средства ИКТ;
- медиа оборудование;
- групповое и индивидуальное туристическое снаряжение.

Что должен знать и уметь учащийся:

Знать:

- о своих семьях, традициях и семейных праздниках и обычаях; иметь представление о «древе рода» и родственных связях.
- о культурном и историческом наследии Ставропольского края;
- особенности природы родного края, местного ландшафта, географического положения.
- знать этнокультуру региона (традиции и обычаи народов, населяющих Ставропольский край).
- историю города Ставрополя и Ставропольского края.

Уметь:

- соотносить события своего города с историей всей страны; устанавливать последовательность событий;
- находить, оценивать, отбирать, беречь в семейном архиве наиболее ценные для последующих поколений материалы.
- применять практические навыки оформления и подачи находок и документов.
- проводить поиск и анализ необходимой информации в одном или нескольких источниках, в том числе через Интернет;
- рассказывать (устно или письменно) об исторических событиях города, их участниках, выступать с сообщениями.
- описывать условия и образ жизни, занятия людей в разные эпохи; описывать исторические объекты, памятники.

В ходе реализации программы учащиеся приобретают ряд умений и навыков, которые служат показателем результативности объединения. Наглядным результатом является устойчивый интерес обучающихся к деятельности краеведческого объединения. Это могут быть итоги участия в районных, краевых конкурсах, викторинах. Повышается уровень воспитанности и уровень социальной активности, происходит утверждение нравственных ценностей, лежащих в основе мировоззрения человека. Занятия способствуют приобретению нравственных качеств: дисциплинированность, инициативность, любовь к Родине, доброта, вежливость, внимательность, самостоятельность.

Формы подведения итогов и фиксация результатов образовательного процесса

Программа предусматривает проведение диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за уровнем усвоения знаний и степенью реализации программного материала. Диагностика позволяет систематизировать и наглядно оформить представления педагога о детях, которые занимаются в объединении,

организовать деятельность с использованием методов, максимально раскрывающих потенциал каждого ребенка. Анализ результатов диагностики позволяет подобрать эффективные способы организации детского коллектива, определить перспективу развития образовательного процесса.

Педагогическая диагностика состоит из трех этапов:

Входная диагностика (проводится при наборе или на начальном этапе формирования детского объединения) – это изучение отношения ребенка к выбранной теме, его жизненный опыт в соответствии с направленностью программы, личностные качества ребенка.

Промежуточная диагностика (проводится на конец первого полугодия) – это изучение динамики освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговая диагностика (проводится в конце учебного года) – это проверка формирования личностных и предметных компетенций.

Текущая диагностика проводится после изучения каждого раздела программы, что позволяет своевременно корректировать объем и интенсивность учебной нагрузки, выявить интерес к рассматриваемым темам.

Формы диагностики могут быть: дидактическая игра, тестирование, анкетирование; обобщающее занятие: КВН, викторина, конференция, соревнование.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год		
Количество часов	Всего	Теория	Практика
Наименование разделов			
Введение	5	2	3
Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	6	24
Основы топографии	8	2	6
Туристское и экскурсионное ориентирование	45	4	41
Личная гигиена и первая доврачебная помощь	12	0	12
Основы краеведения	15	2	13
Спортивно-оздоровительный туризм	73	7	66
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	28	1	27
ИТОГО:	216	24	192

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1. Введение					
1.1	История отечественного туризма	2	1	1	Беседа
1.2	Правила поведения юных туристов	3	1	2	Беседа
		5	2	3	
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста					
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-	Викторина
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	4	1	3	Беседа
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2	Беседа
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3	Беседа
2.5	Организация биваков и охрана природы	12	2	10	Викторина
2.6	Туристская группа в походе	4	—	4	Викторина
2.7	Питание туристской группы	2	—	2	Беседа
		30	6	24	
3. Основы топографии					
3.1	Топографическая и спортивная карта	5	1	4	Беседа
3.2	Условные топографические знаки	3	1	2	Викторина
		8	2	6	
4. Туристское и экскурсионное ориентирование					
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	5	1	4	Беседа
4.2	Ориентирование по компасу и карте	9	1	8	Викторина
4.3	Ориентирование на местности	8	1	7	Соревнование
4.4	Виды соревнований по ориентированию	19	1	18	Беседа
4.5	Экскурсионное ориентирование	4	—	4	Беседа
		45	4	41	
5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи					
5.1	Личная гигиена туриста	2	-	2	Беседа
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	-	2	Викторина
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	2	—	2	Беседа
5.4	Измерение температуры тела, пульса	2	-	2	Беседа
5.5	Медицинская аптечка	1	—	1	Викторина
5.6	Способы транспортировки пострадавшего	3	—	3	Соревнование
		12	-	12	
6. Основы краеведения					
6.1	Родословие	2	—	2	Беседа

6.2	Земляки	3	1	2	Беседа
6.3	Культурное и природное наследие	10	1	9	Викторина
		15	2	13	
7. Спортивно-оздоровительный туризм					
7.1	Пешеходный туризм	16	2	14	Беседа
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	12	2	10	Соревнование
7.3	Пешеходные прогулки	21	1	20	Беседа
7.4	Лыжный туризм	24	2	22	Беседа
		73	7	66	
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка					
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	22	1	21	Соревнование
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	–	6	Беседа
		28	1	27	
Итого за период обучения:		216	24	192	

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

1-й год обучения

1. Введение

1.1. История отечественного туризма 2 ч.

Теория 1 ч.

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Практические занятия 1 ч.

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся.

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

1.3. Правила поведения юных туристов 4 ч.

Теория 1 ч.

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 ч.

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

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

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Теория **1 ч.**

Практические занятия **0 ч.**

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 незатушенных 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).

2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне 4 ч.

Теория **1 ч.**

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 **3 ч.**

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, в туристской прогулке, походе.

Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним 3 ч.

Теория **1 ч.**

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

Практические занятия **2 ч.**

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения,

знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

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

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним 4 ч.

Теория 1 ч.

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

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

Практические занятия 3 ч.

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

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзаков 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?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

2.5. Организация биваков и охрана природы 12 ч.

Теория 2 ч.

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

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

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

Практические занятия 10 ч.

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 зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, очистка мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

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

2.6. Туристская группа в походе 4 ч.

Теория 0 ч.

Практические занятия практика 4 ч.

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

2.7. Питание туристской группы 2 ч.

Теория 0 ч.

Практические занятия практика 2 ч.

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

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

3. Основы топографии

3.1. Топографическая и спортивная карта 5 ч.

Теория 1 ч.

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 ч.

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

3.2. Условные топографические знаки 3 ч.

Теория 1 ч.

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 2 ч.

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

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

3.3. Ориентирование по компасу, азимут 5 ч.

Теория 1 ч.

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

Практические занятия 4 ч.

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).

3.4. Ориентирование по компасу и карте 9 ч.

Теория 1 ч.

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 8 ч.

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

3.5. Ориентирование на местности 8 ч.

Теория 1 ч.

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 7 ч.

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

4.2. Виды соревнований по ориентированию 19 ч.

Теория 1 ч.

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

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

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

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

Практические занятия 18 ч.

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. Понятие «ориентирование

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

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

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

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

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

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

4.3. Экскурсионное ориентирование 4 ч.

Теория 0 ч.

Практические занятия 4 ч.

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

4. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи

4.1. Личная гигиена туриста 2 ч.

Теория 0 ч.

Практические занятия 2 ч.

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

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

4.2. Оказание первой доврачебной помощи 2 ч.

Теория 0 ч.

Практические занятия 2 ч.

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

Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

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

4.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин 2 ч.

Теория **0 ч.**

Практические занятия **2 ч.**

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

4.4. Измерение температуры тела, пульса 2 ч.

Теория **0 ч.**

Практические занятия **2 ч.**

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

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

4.5. Медицинская аптечка

Теория **0 ч.**

Практические занятия **1 ч.**

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

4.6. Способы транспортировки пострадавшего 3 ч.

Теория **0 ч.**

Практические занятия практика **3 ч.**

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

5. Основы краеведения

5.1. Родословие 2 ч.

Теория **0 ч.**

Практические занятия **2 ч.**

Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная).

Составление рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

6.2 Земляки 3 ч.

Теория **1 ч.**

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

Практические занятия **2 ч.**

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

6.3. Культурное и природное наследие 10 ч.

Теория **1 ч.**

Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников

истории, природы, культуры и архитектуры.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения 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.

Практические занятия 9 ч.

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

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

6. Спортивно-оздоровительный туризм

6.1. Пешеходный туризм 16 ч.

Теория 2 ч.

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантин», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

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

Практические занятия 14 ч.

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.

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма 12 ч.

Теория 2 ч.

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 10 ч.

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

палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

6.3. Пешеходные прогулки 21 ч.

Теория 1 ч.

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

Практические занятия 20 ч.

Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями обучающихся. 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).

6.4. Лыжный туризм 24 ч.

Теория 2 ч.

Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Стойка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой» и «елочкой». Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте.

Практические занятия 22 ч.

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

Ходьба на лыжах; толчок палками; отработка техники попеременного двухшажного хода; передвижение по лыжне приставным скользящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками; передвижение по лыжне до 2000–3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и грузом в рюкзаке до 3–4 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжная прогулка. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана-схемы маршрута. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке дров для организации костра, участие в оборудовании кострища и костра для обогрева.

7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма 22 ч.

Теория **1 ч.** Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия **21 ч.**

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание.

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

7.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся 6 ч.

Теория **0 ч.**

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, рисование на темы: «Я и мои друзья – туристы», «Туристская группа в походе».

Выяснение психолого-педагогического портрета обучающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров.

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития обучающихся, коррекции и дозирования нагрузок и объемов физических нагрузок.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

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

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

Практические занятия **6 ч.**

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Походный маршрут протяженностью до 6–7 км с использованием устной легенды и карты местности (спорткарты). 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). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных своей местности. 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.

Рекомендуемый перечень
учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Колышки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
10.	Петли прусика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Альпеншток	Компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15.	Курвиметр	2 шт.
16.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
17.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
18.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
19.	Секундомер электронный	2 шт.
20.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
21.	Тонометр	2 шт.
22.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
23.	Топор в чехле	2 шт.
24.	Таганок костровой	2 шт.
25.	Тросик костровой	1 шт.
26.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
27.	Тент хозяйственный	1 шт.
28.	Клеенка кухонная	2 шт.
29.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
30.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
31.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
32.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
33.	Слайдфильмопроектор	1 шт.
34.	Экран демонстрационный	1 шт.
35.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
36.	Лента мерная	1 шт.
37.	Термометр наружный	2 шт.
38.	Термометр водный	2 шт.
39.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
40.	Дальномер простейший	4 шт.
41.	Школьный атлас - определитель бабочек	1 экз.
42.	Определитель птиц фауны СССР	1 экз.

43.	Полевой определитель «Птицы открытых и околосводных пространств»	1 экз.
44.	Сачок для насекомых	1 шт.
45.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
46.	Транспортир	Компл.
47.	Карты топографические учебные	Компл.
48.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
49.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
50.	Условные знаки топографических карт	Компл.
51.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
52.	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы)	1 экз.
53.	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности)	1 экз.
54.	Диафильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание)	1 экз.
55.	Диафильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм)	1 экз.
56.	Диафильм «Туризм» (Ч. 4. Лыжный туризм)	1 экз.
57.	Диафильм «Формы поверхности суши»	1 экз.
58.	Слайдфильм «Техника лыжного туризма»	1 экз.
59.	Слайдфильм «Туристско-бытовые навыки»	1 экз.
60.	Слайдфильм «Топографическая подготовка туриста»	1 экз.
61.	Слайдфильм «Техника пешеходного туризма»	1 экз.
62.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
63.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
64.	Весы напольные	1 шт.
65.	Видеомагнитофон	1 шт.
66.	Учебные видеокассеты	Компл.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

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

Литература

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
5. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
6. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
7. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры. – М.: Просвещение, 1993.
9. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
10. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.
11. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
12. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
14. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. – М., 1992.
15. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
16. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.
17. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
18. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
19. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
20. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
21. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
22. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
23. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
24. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
25. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. – М.: Просвещение, 1977.
26. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.
27. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.

28. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.
29. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
30. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
31. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
32. Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. – Днепропетровск, 1985.
33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
34. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско- краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
35. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.
36. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
37. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. – М., 1997.
38. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. – М., 1991.
39. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы: Метод. рекомендации. – М., 1987.
40. 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.
41. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М., 1997.
42. Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой. – М.: Профиздат, 1990.
43. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. – М.: Культура и традиции, 1995.
44. Психология и психоанализ характера: Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ», 1997.
45. Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузырея. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
46. Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И.И.Бариновой и Т.П.Герасимовой. – М.: Просвещение, 1983.
47. Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994.
48. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998–2000 гг. – Вып. 2. – М., 1998.
49. Садакова Л. Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
50. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С.Константинов. – М., 1995.
51. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.
52. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения

- спортивному ориентированию: Метод. рекомендации / Сост. А.М.Магамедов, М.В.Сафронова. – М., 1978.
53. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.
54. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1983.
55. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
56. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. – М.: ГИТИС, 1994.
57. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Гонопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
58. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
59. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
60. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
61. Шапкин Г.В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
62. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
63. Хассард Дж. Уроки естествознания: (Из опыта работы педагогов США) / Пер. с англ. – М.: Изд-во Центра «Экология и образование», 1993.
64. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО- Пресс, 2000.
65. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-краеведы»

(базовый уровень)

год обучения ____

группа ____

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		практика	2	История отечественного туризма	МБОУ гимназия №3	беседа
		практика	4	Практика	Русский лес.	Беседа
		Практика	2	Правила поведения туристов на занятиях в школе.	мбоу гимназия №3	Беседа
		Практика	2	Основы безопасности дома	мбоу гимназия №3	Беседа
		Практика	2	Туристско бытовые навыки, безопасность в походе.	мбоу гимназия №3	Беседа
		Практика	2	Личное снаряжение туриста.	мбоу гимназия №3	Беседа
		Практика	2	Групповое снаряжение туристов	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Распределение группового снаряжения в походе	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Групповое снаряжение туристов ремонт и уход за ним.	мбоу гимназия №3	Викторина
		практика	2	Организация бивака..	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Практика	таманский лес.	Викторина
		Поход.	4	Безопасность бивака.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Требования к биваку ,экологическое отношение к природе.	мбоу гимназия №3	Викторина
		практика	2	Место стоянки выбор кострища	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Форма костра ,противопожарная безопасность.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Палатки и укрытия.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Подготовка навеса.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Искусственные укрытия	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика , экскурси	2	Организация биваков и охрана природы уборка мусора	мбоу гимназия №3	Беседа

		и				
		практика	2	Туристская группа в походе. Туристическое построение, тур цепочка.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Туристская группа, режим движение в походе.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	4	Практика	таманский лес.	Беседа
		практика	2	Интервалы и дистанция в походе.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Организация питания в походе..	мбоу гимназия №3	Беседа
		Практика	2	Качество и сохранность продуктов питания в походе.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Основы топографии и картография.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	<i>Азбука топографии. Топографическая карта</i>	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	<i>Азбука топографии.</i> Экскурсионные ориентиры. Условные знаки масштаб карты ,	мбоу гимназия №3	Викторина
		практика	2	<i>Азбука топографии.</i> Работа с компасом. Рисовка условных знаков. Карты кроки.	мбоу гимназия №3	зарисовки
		теория	2	Условные знаки „легенда карты.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	4	Практика	мбоу гимназия №3	Соревнование
		практика	2	Рисуем условные знаки	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Экскурсионные ориентиры.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Устройство компаса.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Ориентирование на местности ,стороны света.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Выбор ориентиров. Азимут движение по азимуту.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования „линейные ориентиры.	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика	2	Измерение расстояний по карте	мбоу гимназия №3	Беседа
		практика		Экскурсионное ориентирование в городе.	мбоу гимназия №3	соревнование
		практика	2	Прохождение дистанции «Ориентирование по	мбоу гимназия №3	соревнование

				выбору» совместно с педагогом.		
		практика	2	Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Игра-соревнование на местности Парк Победы.	парк победы.	соревнование
		практика	2	Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии.	мбоу гимназия №3	соревнование
		практика	2	Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Практика	русский лес	Беседа
		практика	2	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Способы переноса пострадавшего.	мбоу гимназия №3	соревнование
		практика	4	Способы транспортировки пострадавшего .Практика. Наблюдение за природой.	таманский лес.	соревнование
		практика	2	Родословие	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Земляки	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Знаменитые Ставропольцы .Казачьи культурные традиции.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Мои класс, мои учителя .Фенологические наблюдения.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Природа родного края	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Погода, климат своей местности.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Пешеходный туризм	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	4	Практика, с рюкзаками по пересеченной местности.	татарский лес	беседа
		практика	2	Преодоление преград на туристической тропе . преодоление завала.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Подъем по склону с альпенштоком.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Спуск с альпенштоком.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Траверс склона ,преодоление водных объектов.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Отработка практических умений и навыков	мбоу гимназия №3	соревнования

				преодоления естественных и искусственных препятствий.		
		практика	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	мбоу гимназия №3	соревнования
		практика	2	Переправа через условное болото по кочкам.	мбоу гимназия №3	соревнования
		практика	2	Переправа по бревну. Преодоление завалов	мбоу гимназия №3	соревнования
		практика	2	Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).	мбоу гимназия №3	соревнования
		Практическое. занятие	2	Переправа реки вброд.	мбоу гимназия №3	беседа
		Поход.	4	Пешеходные прогулки .Парк Победы.	парк победы	соревнования
		практика	2	Правила движения в группе, темп движения.	мбоу гимназия №3	соревнования
		практика	2	Наблюдение окружающих объектов природной среды	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Составление план-схемы маршрута	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Передвижение по склону. Темп движения	мбоу гимназия №3	соревнования
		практика	2	Организация бивака на привале.	мбоу гимназия №3	соревнования
		практика	2	Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).	мбоу гимназия №3	соревнования
		практика	2	Уборка бивака уничтожение мусора	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Горно лыжный туризм. История и практика	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	4	Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег серпантинном. ходьба на лыжах.	таманский лес	соревнование
		практика	2	Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Правила перевозки лыж	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-	мбоу гимназия №3	соревнования

				силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.		
		практика	2	Гимнастические упражнения. Хранение лыж уход за ними.	мбоу гимназия №3	соревнования
		практика	2	Спортивные (в том числе народные) игры.	мбоу гимназия №3	соревнования
		практика	2	Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Основа безопасности правила безопасности при преодолении препятствий.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Организация отдыха на привалах.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Установка и снятие палаток.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Устройство и оборудование бивака в походе.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Прохождение маршрута ориентирования по легенде	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Прохождение маркированного маршрута.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Прохождение обозначенного маршрута.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Прохождении дистанции в ближнем окружении школы.	мбоу гимназия №3	соревнование
		практика	2	Последовательность взятия к.п. требования к отметке на к.п.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Ведение дневника краеведческих наблюдений.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Охрана и оказание помощи животным и птицам.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Технические приемы и правила преодоления препятствий.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Командное прохождение полосы препятствий.	мбоу гимназия №3	Физ. занятие
		практика	2	Взаимодействие туристов	мбоу гимназия №3	беседа

				на этапах: переправа, подъем, спуск, траверс.		
		практика	2	Соблюдение правил в строю на пешеходном и лыжном маршрутах.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Наблюдение объектов живой природы.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Рассказы знатоков деревьев, о сезонных изменениях в природе.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Поиск и изучение следов жизнедеятельности животных и птиц.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Наблюдение окружающих объектов искусственной среды	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Экскурсия по эко тропе Таманского леса	мбоу гимназия №3	экскурсия
		практика	2	Наблюдение за погодой	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Развитие выносливости кроссовая подготовка.	мбоу гимназия №3	Физ. занятие
		практика	2	Упражнения на развития быстроты, силы.	мбоу гимназия №3	Физ. занятие
		практика	2	Упражнение на развитие гибкости и координации.	мбоу гимназия №3	Физ. занятие
		практика	2	Спортивные игры на местности.	мбоу гимназия №3	Физ. занятие
		практика	2	Бег по пересеченной местности.	мбоу гимназия №3	Физ. занятие
		практика	2	Навыки расслабления мышц после физическими упражнениями.	мбоу гимназия №3	Физ. занятие
		практика	2	Проведение в игровой форме тестов с целью выявления функциональной и физической формы воспитанников.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Организация самоконтроля за режимом дня летом.	мбоу гимназия №3	беседа
		практика	2	Подведение итогов года. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся в летний период.	мбоу гимназия №3	беседа