

Принято на заседании педагогического совета
Согласовано _____ / Н.Н.Соцкова /
«УТВЕРЖДАЮ» _____ /А.Н.Перевизенцев/
Протокол № 1 заместитель директора директор МКОУ «Голубоченская СШ № 20»
От 31.08.2022 г. по ВР Приказ № 31/1-У от 31 августа 2022 г.

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Голубоченская средняя школа № 20»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Турист-краевед»

(наименование объединения)

Количество часов в год: 102

Количество часов в неделю: 3

Педагог дополнительного образования: Колетвинов Николай Михайлович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ».
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.282110 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. Устава МКОУ «Голубоченская СШ № 20»

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Ситуация со здоровьем детей приобретает за последние годы трагический характер, о ней говорят широкая общественность и политики, 80 % детей имеют нарушения состояния здоровья. Необходимо принимать меры для изменения сложившегося положения.

Одним из реальных давно опробованных путей является туризм. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, т.е. углублённого изучения во время походов истории природы и культуры родного края, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно – патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма в условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчуждённость между людьми вызывает необходимость туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных изменений.

Цель: создание условий для формирования всесторонне развитой личности, условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления учащихся средствами туризма и краеведения.

Задачи программы

Образовательные задачи:

- Освоение туристских навыков в походе, слёте.
- Освоение знаний прохождения технических этапов туризму
- Изучение различных способов переправ;
- Изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований
- Физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях;

Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.).
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Ключом для решения проблемы ознакомления юных туристов с накопленным опытом туристско - краеведческой деятельности стало выделение в процессе обучения 4-х последовательных этапов: ознакомительного, подготовительного, формирующего, развивающего.

Первые два соответствуют первому году обучения, третий и четвертый - соответственно второму и третьему годам обучения. Материал для каждого из них подобран таким образом, чтобы он оптимально соответствовал возможностям детей в его освоении. При этом от этапа к этапу возрастает коэффициент понятийной сложности, что позволяет связать обучение в единый процесс освоения новых знаний и совершенствования личностных качеств обучающихся.

Особенностью построения образовательной программы является изучение в ряде случаев одних и тех же тем на разных этапах обучения; правда, происходит это с различной глубиной погружения в материал. Реализуется дидактический прием «от простого к сложному».

Программа рассчитана на детей 7 – 17 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 8 до 15 человек.

Формы и режим занятий

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий:

- поисково-исследовательский;
- метод самореализации;
- самоуправление, через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости, роста динамики спортивных показателей;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, единство нравственного, физического и эстетического воспитания.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления.

К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители.

Занятия проводятся один раз в неделю. В общей сложности за год проводится 34 занятия.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы, дифференцированы по годам обучения.

Планируемые результаты после 1-го года обучения:

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы, как лично так и командой;

- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- воспитание характера.

Планируемые результаты после 2 – го года обучения:

- более глубокое изучение основ туристической подготовки.
- более глубокое овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы.
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях района и области.
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания.

Планируемые результаты после 3-го года обучения:

- в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях района и области.

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами *промежуточного* и *итогового* контроля являются районные соревнования между учащимися школ, кружковцев по пешеходному и лыжному туризму, туристско-краеведческая олимпиада.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов (всего)	Из них (количество часов)	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение	8	8	-
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	80	56	24
3	Топография	80	44	36
4	Туристическое и экскурсионное ориентирование	88	64	24
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	64	52	12
6	Основы краеведения	60	60	-
7	Спортивно-оздоровительный туризм	40	40	-
Итого		420	324	96

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1- й год обучения

1. Введение

1.1. Роль изучения краеведения в патриотическом воспитании.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) для изучения родного края, познания окружающего мира, самого себя и патриотического воспитания

Практические занятия.

Рассказы обучающихся о наиболее ярких впечатлениях в своей жизни, полученных в путешествиях и прогулках по родному краю. Оформление впечатлений в рисунках, фотографиях.

1.2. Оздоровительная роль туризма

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

Практические занятия.

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

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста-краеведа

2.1. Правила поведения юных туристов-краеведов.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований. История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте). Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья». «Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты». Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям. Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практические занятия.

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

2.2. Основы безопасности в природной среде.

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями

животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.3. Основы безопасности дома и в школе

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

Практические занятия.

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

2.4. Личное снаряжение и уход за ним.

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

Практические занятия.

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

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке.

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

Практические занятия.

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

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним.

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (казаны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия.

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

2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

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

Практические занятия.

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

2.8. Организация биваков и охрана природы.

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия.

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

2.9. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия.

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

3. Топография

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор.

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

Практические занятия.

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

3.2. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или Плана.

Практические занятия.

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

3.3. Условные знаки.

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия.

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

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

Практические занятия.

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

4.2. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия.

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно - тропиной сети.

4.4.Экскурсионное ориентирование

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

Практические занятия.

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

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

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

Практические занятия.

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

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

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

Практические занятия.

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

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской

прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы.

Практические занятия.

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия.

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

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия.

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях, семейных традициях. Составление родословного древа.

6.2. Моя школа

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя».

Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практические занятия.

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

6.3. Природа родного края

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года. Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практические занятия.

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.) Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

6.4 Мой город

Изучение истории своего города: строительство заводов, инфраструктуры. Озёра в черте города. Проспекты. Улицы в микрорайоне, Ефремов в дни ВОВ. Памятники героям ВОВ, воинам Афганцам, трудовому населению. Музеи города.

Практические занятия.

Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов. Экскурсии. Рисунки и рассказы детей. Просмотр учебных видеофильмов.

6.5 Коренное население. Культура и быт народов Тульской области.

Появление первых людей на Тульской земле. Стоянки первобытных людей на нашей земле, нанесение их на карте. Проникновение народов в наш Тульский край. Возникновение русских селений на берегах Оки и Дона, нанесение их на карте. Возникновение и развитие рыбных промыслов. Возникновение торговли на Оке. Строительство Тульской крепости. Грамотность и быт народов области. Традиции - празднование в Тульской области Нового года, Масленицы, Пасхи, свадеб. Природа края. Коренное население края, быт и занятия. Тульский край в живописи и литературе.

Практические задания: найти и отметить на карте стоянки первобытных людей, первые поселения болгар, на карте области найти озёра, реки, горы, по памяти назвать животных, птиц, растения края. Лепка козулей, Традиционные праздники народов Тульской области. Декоративно - прикладное творчество Тульского края. Фольклор народов области: легенды и были земляков. Пословицы и поговорки - поэзия народной мудрости, художественная мелодичность, меткость, точность и краткость языка пословиц и поговорок.

Практические занятия.

Экскурсии в музей для ознакомления с бытом и промыслами народов Тульской области. Просмотр учебных видеофильмов. Участие в традиционных праздничных мероприятиях, проходящих в городе. Обыгрывание и придумывание своих сказок с учётом особенностей Тульской области. Выполнение творческих работ – изготовление куколок, рукописных книжек с рисунками и фольклорным материалом. Сбор фольклорного материала стационарно (в своей семье у бабушек и дедушек, соседей). Разучивание национальных детских игр.

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по

слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия.

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения). Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

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

Практические занятия.

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

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

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью) Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях « Я и моя семья.>. Рисование детей на тему «Моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной) Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год. Зачетный летний поход (вне сетки часов) Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями).

2-й год обучения

Введение:

1.1. Познавательная роль туризма

Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с занимающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся на новый год.

Практические занятия

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

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Правила поведения юных туристов

Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении - в лесу (парке), на реке, а также посильное участие юных туристов в их решении. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя». Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям. Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды. Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Командир туристской группы - помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности. Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

Практические занятия

Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания занимающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участия в туристских состязаниях и соревнованиях. Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

2.2. Основы безопасности в природной среде

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

Практические занятия

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии. Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

2.3. Основы безопасности дома, в школе, в музее

Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

Практические занятия

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

2.4. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь и требования к нему. Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке. Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Практические занятия

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

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке

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

Практические занятия

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

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья. Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки). Маршрутные документы и карты. Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины). Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки. Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практические занятия

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

2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

Практические занятия

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

2.8. Организация бивака и охрана природы

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет. Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки. Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Практические занятия

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря. Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток. Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

2.9. Туристская группа в походном строю

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

Практические занятия

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

3. Основы топографии

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

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

Практические занятия

Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы. Экскурсия по территории микрорайона школы и ближайшему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно - досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

3.2. План местности

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

Практические занятия

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте. Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

3.3. Условные топографические знаки

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

Практические занятия

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности. Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Компас и его устройство

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

Практические занятия

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

4.2. Ориентирование по компасу

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

Практические занятия

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

4.3. Ориентирование по плану

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

Практические занятия.

Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно - тропинойной сети.

4.4. Ориентирование на местности

Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в лесу временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (по легенде), по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия.

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

4.5. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия.

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

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста

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

Практические занятия.

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе. Ведение дневника самочувствия совместно с родителями. Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок. Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза. Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых. Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи. Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Практические занятия.

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

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

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

Практические занятия.

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия.

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

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни. Профессии моих родственников.

Практические занятия.

Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом». Рисунки «Профессия моих родственников». Посещение (по возможности) места работы или профессиональных музеев города: железной дороги, пожарного дела, милиции и т.д.

6.2. Природа нашего края

Растительность: растения средней природной зоны, растительность лесной зоны, редкие растения нашего края. Лесная аптека - лекарственные растения нашего края. Съедобные и ядовитые растения. Животный мир Красивомечья: животные, птицы, обитатели рек. Охрана природы: животные и растения, занесённые в Красную книгу Тульской области. Памятники природы Тульской области.

Практические занятия.

Экскурсии в Краеведческий музей и музей Мясищева. Просмотр учебных видеофильмов. Составление воспитанниками докладов и оформление сборника «Живой мир Ефремовского района».

6.3. География Тульской земли

Полезные ископаемые. Лесостепная полоса. Немного о климате. Водохранилища.

Практические занятия.

Экскурсии в Краеведческий и Музей им. Алабина на выставки, посвящённый полезным ископаемым и природе края. Работа с географической картой. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

6.4. Культура и быт народов Тульской области

Население области. Хозяйство древних вятичей, демография народов области. Поселения и постройки. Сельская община и семейный быт. Народное изобразительное и прикладное искусство. Народные обычаи, обряды - традиционные праздники. Народные игры, музыка, танцы, характерные для нашего региона.

Практические занятия.

Знакомство с произведениями фольклора разных жанров народов Тульской области. Определение жанра произведения. Экскурсия в Областную библиотеку на выставку рукописных книжек и в краеведческий отдел. Чтение легенд, сказок, разучивание народных частушек, игр. Сбор фольклорного материала стационарно. Изготовление сборников и рукописных книжек на изучаемом материале. Просмотр учебных и документальных видеofilьмов. Выполнение своим руками куколок - берегинь, макетов.

6.5. История Тульского края

Научное изучение Тульского края. Следы каменного века. Стоянки первобытных людей на Тульской земле. Памятники древних цивилизаций. Распространение христианства среди местного населения. Тульский край в живописи.

Практические занятия.

Экскурсии в Краеведческий музей. Экскурсии в музей Л.Н. Толстого, на выставки, посвящённые культуре и быту народов Тульской области, художников.

Экскурсия в Ефремовский краеведческий музей. Рисунки детей района и области.

6.6. Начало большого пути Тулы

Рождение города. После свержения самодержавия. История города в названиях микрорайонов и улиц. Достопримечательности - первые в городе объекты культуры и памятники. Дни Великой Отечественной войны. Подвиги в тылу. Подвиги на фронте. Награды Родины. Наш город сегодня -музеи города.

6.7. Земляки: наши герои - ветераны

Герои гражданской войны и жертвы интервенции - их именами названы улицы. Герои ВОВ - улицы, памятники и памятные доски города.

6.8. Азбука краеведения

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

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительских учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно

осматривать экспонаты. Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы. Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

Практические занятия.

Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или

родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказы занимающихся о впечатлениях от посещения музеев, выставок. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (верёвки). Организация движения группы по пересечённой и зелёной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам и по дорогам (тропам), спуски и подъёмы, траверсы склонов «серпантинном». Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Обход преград и препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия.

Просмотр видеофильмов о преодолении препятствия. Освоение техники передвижения. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъёмы).

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап

дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия.

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

7.3. Туристические узлы и их применение.

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

Практические занятия.

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки. Зачетный летний поход (вне сетки часов) Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями).

3-й год обучения

1. Введение

1.1. История отечественного туризма.

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.

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками)

положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

2. Туристско- бытовые навыки юного туриста.

2.1. Правила поведения юных туристов.

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.

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.

2.2. Основы безопасности в природной среде

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 (кожухом), действия при обнаружении не затушенных 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).

2.3. Основы безопасности на улице и в микрорайоне.

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, населённом пункте. Правила безопасного пользования общественным транспортом (автобус, трамвай, троллейбус, метро) и поведения в нем. Пожарная

безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практические занятия.

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

2.4. Личное снаряжение и уход за ним.

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

Практические занятия.

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного рем набора и правил обращения (работы) с ними. Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Кольшки 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, видео оператора, дежурных по кухне, рем мастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Практические занятия.

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении. Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода. Организация ремонта группового снаряжения рем мастером 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.).

2.6. Организация биваков и охрана природы.

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха,

для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов. Основные типы туристских костров: «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

Практические занятия.

Игра в спортивном зале. Организация походного бивака туристской группы. Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы. Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, сбор мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация. Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки. Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

2.7. Туристская группа в походе.

Практические занятия.

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. Топление 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.

2.8. Питание туристской группы.

Практические занятия.

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

3. Основы топографии.

3.1. Топографическая и спортивная карта.

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

Практические занятия.

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

3.2. Условные топографические знаки.

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

Практические занятия.

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу. Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование,

4.1. Ориентирование по компасу, азимут.

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут. Определение азимута на предметы с помощью компаса.

Практические занятия.

Определение азимутов (0,90, 180,270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270").

4.2. Ориентирование по компасу и карте

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.

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

4.3. Ориентирование на местности.

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

Практические занятия.

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

4.5. Экскурсионное ориентирование.

Практические занятия.

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

5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи.

5.1. Личная гигиена туриста.

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.

Практические занятия.

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

5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

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.

Практические занятия.

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

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

Практические занятия.

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

5.4. Измерение температуры тела, пульса.

Практические занятия.

Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов. Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

5.5. Медицинская аптечка.

Практические занятия.

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

5.6. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия.

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.

6. Основы краеведения.

6.1. Родословие.

Практические занятия.

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

Практические занятия.

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

6.2. Природа нашего края

Природоохранная деятельность - заповедники области. 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.

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.

6.3 География Тульской земли.

Географическое положение Тульской области. Следы моря. Полезные ископаемые. Леса нашего края. Немного о климате. Водохранилища.

Практические занятия.

Экскурсии в музей Л.Н. Толстого, на выставки, посвящённые полезным ископаемым и природе края. Работа с географической картой. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

6.4. Культура наследие народов Тульской области.

Культура - грамотность, обучение детей и книги у вятичей. Бытовой уклад. Традиции празднования в Тульской области календарных праздников. Памятники культуры Тульской области. Памятники духовной культуры области - храмы, монастыри, церкви, часовни. Фольклор, его роль и место в жизни народа. Прогрессивные идеалы народа, как основа идейной сущности фольклора. Выражение в фольклоре народных воззрений на природу, общество, человека. Оценка в произведениях фольклора исторических событий, явлений общественной жизни, семейных отношений и духовной деятельности человека с точки зрения трудящихся. Жанры фольклора. Сказки и легенды Туляков. Народные таланты нашего края. Сказители, исполнители песен, фольклорные коллективы города, Творческая самобытность исполнительской манеры песенниц. Мастера художественных промыслов, выставки мастеров народного промысла.

Практические занятия.

Знакомство с произведениями фольклора разных жанров. Определение жанра произведения. Анализ прочитанного по заданиям. Изучение устного народного творчества по литературным источникам. Изготовление рукописных книг на изучаемом материале. Просмотр учебных видеофильмов. Собираемые сведения о сказителях и народных умельцах родного края. Знакомство с песенными фольклорными коллективами города. Запись произведений устного народного творчества. Собираемые образцы народного художественного творчества (зарисовка или фотографирование) и изготовление поделок, стилизованных под изделия народных промыслов - лепка народных изделий. Собираемые образцы народного художественного творчества (зарисовка или фотографирование).

6.5. История Тульского края.

Древние вятичи. Археологические исследования стоянок первобытных людей. Охотничье - рыболовецкое древних жителей нашего края. Возникновение русских поселений на Окском берегу.

Охотничье – рыболовецкое хозяйствование коренных народов. Влияние русского населения на хозяйственные отношения и религиозные представления коренного населения. Тула - административный, военный и промысловый центр края. Борьба с иностранными захватчиками. В дни Крымской войны. Подвиги Туляков в борьбе с белочехами. Отражение исторических событий в устном народном творчестве. Появление на карте Тульской области новых населённых пунктов: городов, поселений. Геральдика городов и посёлков Тульской области.

Практические занятия.

Просмотр учебных видеофильмов. Выполнение аппликацией (или рисование) гербов первых городов Тульской области.

6.6. Начало большого пути Тулы.

Рождение города. После свержения самодержавия. Гражданская война в Туле. Тула в 20 -е годы. Тула глазами известных людей (Л.Н. Толстой). Первые в городе здания и объекты культуры жителей. История города в названиях улиц и площадей и районов: история появления сохранившихся названий районов. Природно-исторический центр города: благоустройство и застройка города в 40-е годы. Защита города от немецко-фашистских захватчиков. Подвиги в тылу, подвиги на фронте. Памятники героям ВОВ. Улицы города, названные в честь героев ВОВ - расширение зоны ознакомления. Награды Родины. Наш город сегодня. Достопримечательности Ефремовского района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Практические занятия.

Просмотр учебных видеофильмов. Выполнение исследовательских работ на конкурс: «Моя малая Родина».

6.7. Земляки: наши герои - ветераны.

Почётные граждане города Ефремова и Тулы. Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда.

Практические занятия.

Экскурсия в Областной центр Художественных ремёсел. Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек. Знакомство с народными промыслами.

6.8. Азбука краеведения

Краеведческие должности: юный историк - краевед, краевед - летописец, краевед - фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед - географ, краевед -эколог и т.д. Ведение дневника краеведческих наблюдений. Правила поведения и культуры общения в культурно - зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно

осматривать экспонаты. Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы (метод анкетирования в исследовательской деятельности). Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма. Порядок действий по научно - исследовательской работе: научиться рассуждать, составлять план или схему работы, высказывать догадки, альтернативные объяснения событий или явлений. Этапы научно-исследовательской работы. Постановка проблемы, формулировка целей исследования и исходной гипотезы. Методы исследований используемые в школе при организации научно-исследовательской деятельности: анкетирование, наблюдения, эксперименты, изучение информационных источников.

Практические занятия.

Ведение дневника краеведческих наблюдений (метод исследования) совместно с педагогом или родителями Оформление наблюдений, полученных знаний в научно- исследовательских работах. Эксперименты. Моделирование. Мысленное экспериментирование. Творчество. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек.

7. Спортивно-оздоровительный туризм.

7.1. Пешеходный туризм.

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

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 лесной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2- 0,3 м). Просмотр сюжетов видеофильмов.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

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

Практические занятия.

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала мышеловка; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью маятника, переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил. Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

7.3. Пешеходные прогулки.

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.

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.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия.

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

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

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, рисование на темы: «Я и мои друзья - туристы», «Туристская группа в походе». Выяснение психолого-педагогического портрета занимающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров. Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития занимающихся, коррекции и дозирования 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 занимающимися (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. 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.

4-й год обучения

1. Введение.

1.1.История отечественного спорта и туризма

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристско-спортсменов. Подведение итогов 3-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием занимающихся в объединении.

Практические занятия.

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

1.2. Правила поведения юных туристов.

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 (зелёной зоны) в

ближайшем окружении микрорайона школы и дома, своего города и посильное участие в её 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.

Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях походах, в спортивно-оздоровительных мероприятиях, играх, 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.

2.2. Основы безопасности.

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров. Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практические занятия.

Игра: Что делать в случае ... (если заблудился в незнакомом месте)?, действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц, метро. Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним.

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. Подгонка личного снаряжения в соответствии с погодно климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подгонка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму

Практические занятия.

Игра «Собери рюкзак 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 объёма. Сбор группы в туристский однодневный мини-поход в межсезонье (зимой) для выяснения готовности к туристским походам. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка и ремонт лыжных креплений).

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним.

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

в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы. Перечень инструментов и ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

Практические занятия.

Проверка комплектности 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 берём с собой в поход?» (зимний, в межсезонье, летний). Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

2.5. Организация биваков и охрана природы.

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). Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

Практические занятия.

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

2.6. Туристские костры.

Практические занятия.

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

2.7. Палатки и укрытия.

Практические занятия.

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. Изготовления укрытия на зимней прогулке (игра «Строительство снежной крепости»).

2.8. Туристская группа в походном строю.

Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и

вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту. Преодоление водных преград в зимнем лыжном походе.

Практические занятия.

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

2.9. Питание туристской группы.

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.

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

3. Основы топографии.

3.1. Топографическая карта.

Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонталы. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съёмки участка местности (масштаба) на туристской прогулке.

Практические занятия.

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

3.2. Условные топографические знаки.

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

Практические занятия.

Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаика) по образцу и без образца на время. Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование.

4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту.

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

Практические занятия.

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

4.2. Ориентирование по компасу и карте.

Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звёздам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

Практические занятия.

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

4.3. Ориентирование на местности.

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

ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной)

ситуации при выходе за карту. Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

Практические занятия.

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

Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с

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

4.4. Спортивное ориентирование.

Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования. Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4.5. Экскурсионное ориентирование.

Практические занятия.

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

5. Первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий. Обязанности санитара туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа. Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

Практические занятия.

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

5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз. Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов. Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений. Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание первой необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии. Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых. Определение травм и способы оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

5.3. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления.

Практические занятия.

Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими

упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

5.4. Медицинская аптечка.

Практические занятия.

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего.

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

Практические занятия.

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

6. Основы краеведения.

6.1. Родословие.

Практические занятия.

Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники.

Народные игры наших предков и правила их проведения. Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители воспитанников.

6.2. Природа нашего края

Растительность, редкие растения нашего края. Лесная аптека - лекарственные растения нашего края. Съедобные и ядовитые растения. Животный мир. Охрана природы: животные и растения, занесённые в Красную книгу Тульской области, заповедники.

Практические занятия.

Экскурсии в музей города Тулы. Просмотр учебных видеофильмов. Составление воспитанниками докладов и оформление сборника «Живой мир Тульской области».

6.3. География Тульской земли

Географическое положение Тульской области. Реки и озера Тульского края. Народное хозяйство и население Тульской земли. Населённые пункты.

Практические занятия.

Экскурсии в музеи на выставки, посвящённый полезным ископаемым и природе края. Работа с географической картой. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

6.4. Культура и быт народов Тульской области.

Население Тульской области. Хозяйство древних вятичей, демография народов Тульской области. Народный тульский эпос. Легенды и были области. Поселения и постройки. Сельская община и семейный быт. Народные изобразительное и прикладное искусство. Народные обычаи, обряды - традиционные праздники. Народные игры, музыка, танцы, характерные для нашего региона. Фольклор народов Тульской области. Просмотр учебных и документальных видеофильмов. Выполнение своим руками куколок - берегинь, макетов.

6.5. История Тульского края

Научное изучение Тульского края. Следы каменного века. Стоянки первобытных людей на Тульской земле. Памятники древних цивилизаций.

6.6. Начало большого пути Тульского края.

Рождение города. После свержения самодержавия. Гражданская война на

Тульской земле. Наш край в 20-е годы. История города в названиях микрорайонов и улиц. Достопримечательности - первые в городе объекты культуры и памятники. Тула глазами известных людей (Л.Н. Толстой). Дни Великой Отечественной войны. Подвиги в тылу. Подвиги на фронте. Награды Родины. Их именами названы улицы.

6.7. Земляки: наши герои - ветераны

Герои гражданской войны и жертвы интервенции - их именами названы улицы. Герои ВОВ - улицы, памятники и памятные доски. 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.

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.

6.8. Природное наследие

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

Практические занятия.

Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. Изготовление и развешивание кормушек, скворечников (совместно с родителями, старшеклассниками). 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.

7. Спортивно-оздоровительный туризм.

7.1. Пешеходный туризм

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация само страховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов - «серпантин», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с само страховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам, 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 само страховкой «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 само страховкой карабином, организация снятия перил.

Практические занятия

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 само страховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

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

Практические занятия.

Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди);

подъем, траверс, спуск по склону с само страховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала мышеловка; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью маятника; переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил; переправа через ручей (реку) вброд с использованием шеста; переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил. Игра «Покорение Эвереста» - альпинизм на горизонтальной плоскости (с

организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и само страховки).

7.3. Пешеходные прогулки.

Практические занятия.

Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление занимающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практические занятия.

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

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

Вводное тестирование и диагностика (проводится осенью). Составление психолого-педагогического портрета занимающихся в объединении. Зачетный летний ПОХОД (вне сетки часов). Походный маршрут протяженностью до 7-8 км (при двухдневном - до 10 км) С использованием легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников

(родителей). Туристские игры и состязания («Лучшая команда») и др. Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции: «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел тема	Форма занятия	методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведение итогов
1.	Основы туристической подготовки	Занятие-игра, соревнования поход,	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Туристическое оборудование	Соревнования туристско-краеведческая олимпиада, слёт
2.	Топография и ориентирование	Экскурсия, соревнования	Словесный, практический,	Карты, компас	Соревнования
3.	Краеведение	Экскурсия, олимпиада	Словесный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстрационный		туристско-краеведческая олимпиада
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Консультация	Словесный, объяснительно-иллюстрационный	Аптечка	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Игра, соревнования	Наглядный, репродуктивный		Соревнования

Принято на заседании педагогического совета	Согласовано _____ / Н.Н. Соцкова /	«УТВЕРЖДАЮ» _____ /А.Н.Перевизенцев/
Протокол № 1	заместитель директора	директор МКОУ «Голубоченская СШ № 20»
от 31.08.2022 г.	по ВР	Приказ № 31/1-У от 31 августа 2022 г.

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Голубоченская средняя школа № 20»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по дополнительному образованию

«Турист-краевед»

Количество часов в год: 105

Количество часов в неделю: 3

Педагог дополнительного образования: Колетвинов Николай Михайлович

№ занятия	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
Введение (2 часа)				
1.	05.09.20	Роль изучения краеведения в патриотическом воспитании.	1	
2.	05.09.20	Оздоровительная и познавательная роль туризма	1	
Туристско-бытовые навыки юного туриста (20 час.)				
3.	05.09.20	Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу).	1	Техника безопасности.
4.	12.09.20	Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.	1	
5.	12.09.20	Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.	1	Техника безопасности.
6.	12.09.20	Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.	1	
7.	19.09.20	Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.	1	Техника безопасности.
8.	19.09.20	Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.	1	
9.	19.09.20	Правила поведения юных туристов.	1	Техника безопасности.
10-12.	26.12.20	Экскурсия-поход по маршруту: школа – «Большой» лес – лес «Долгий» - школа. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в фотографиях, рисунках, поделках и др	3	Составить фото отчёт об экскурсии в «Большой» лес.
13.	03.10.20	Основы безопасности в природной среде	1	Техника безопасности.
14.	03.10.20	Основы безопасности дома и в школе	1	Техника безопасности.
15.	03.10.20	Личное снаряжение и уход за ним.	1	
16.	10.10.20	Питьевой режим на туристической прогулке.	1	

17.	10.10.20	Групповое снаряжение и уход за ним	1	
18.	10.10.20	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	
19-21.	17.10.20	Экскурсия-поход по маршруту: школа - лес «Долгий» - лес «Вершки» - школа. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в фотографиях, рисунках, поделках и др	3	Техника безопасности. Составить фото отчёт об экскурсии.
22.	24.10.20	Организация биваков и охрана природы	1	Техника безопасности
Топография (20 час)				
23.	24.10.20	Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора.	1	
24.	24.10.20	Назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.	1	
25.	31.10.20	Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям.	1	
26.	31.10.20	Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).	1	Техника безопасности.
27.	31.10.20	История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.	1	
28.	07.11.20	Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы).	1	
29.	07.11.20	Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или Планае.	1	
30.	07.11.20	Практическое занятие: Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.	1	Составить план своей квартиры (дома).
31.	14.11.20	Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.	1	
32.	14.11.20	Практическое занятие: Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке.	1	
33.	14.11.20	Практическое занятие: Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.	1	

34.	21.11.20	Практическое занятие: Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).	1	
35.	21.11.20	Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр.	1	
36.	21.11.20	Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса).	1	
37.	28.11.20	Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.	1	
38.	28.11.20	Практическое занятие: Рисовка условных знаков.	1	Изучение основных топографических условных знаков.
39.	28.11.20	Практическое занятие: Кроссворды по условным знакам.	1	
40.	05.12.20	Практическое занятие: Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.	1	
41.	05.12.20	Практическое занятие: Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.	1	
42.	05.12.20	Практическое занятие: Составление легенды движения группы условными знаками.	1	
Туристское и экскурсионное ориентирование (22 час)				
43.	12.12.20	Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта.	1	
44.	12.12.20	Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.	1	
45.	12.12.20	Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях поля, леса или пришкольного участка.	1	
46.	19.12.20	Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности	1	

47.	19.12.20	Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты.	1	
48.	19.12.20	Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу.	1	
49.		Компас. Ориентирование по компасу и карте.	1	
50.		Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде).	1	
51.		Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).	1	
52-54.		Экскурсия-поход по маршруту: Школа – «Молодой» сад - лес «Вершки» - мост через «М-4» в село Новокрасивое – школа, Ориентирование с использованием легенды. Ориентирование по дорожно - тропиной сети.	3	Составить отчёт с фото об экскурсии-походе.
55.		Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п.	1	
56.		Экскурсионные объекты в селе Овсянниково и соседних населённых пунктах.	1	
57.		Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.	1	
58.		Чтение легенды.	1	
59.		Движение по легенде от школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений.	1	Техника безопасности.
60.		Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии.	1	
61.		Прохождение дистанции под руководством педагога.	1	
62-64.		Экскурсия-поход по маршруту: Школа – деревня Заря - река Красивая Меча – деревня Голубочки – школа,	3	Составить отчёт с фото об экскурсии-походе.
Личная гигиена и первая доврачебная помощь (16 час)				
65.		Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при	1	

		организации перекусов.		
66.		Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом.	1	
67.		Зарядка. Утренний и вечерний туалет.	1	
68.		Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений.	1	
69.		Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.	1	
70-72		Практические занятия на природе. Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.	3	Техника безопасности.
73.		Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли.	1	Техника безопасности.
74.		Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.	1	Техника безопасности.
75.		Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.	1	
76.		Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.	1	
77.		Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.	1	
78.		Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.	1	
79.		Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение	1	

		срока годности для использования. Обязанности санитара группы.		
80.		Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.	1	
Основы краеведения (10 час)				
81.		Родословие. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.	1	Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях, семейных традициях. Составление родословного древа.
82.		Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя».	1	
83.		Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.	1	
84.		Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе.	1	
85.		Растения и животные своей местности в разные времена года. Значение наблюдений за погодой.	1	Техника безопасности.
86.		Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.	1	
87.		Изучение истории своего города: строительство заводов, инфраструктуры.	1	
88.		Озёра в черте города и района. Проспекты. Улицы в микрорайоне, Ефремов в дни ВОВ.	1	
89.		Памятники героям ВОВ, воинам Афганцам, трудовому населению. Музеи города. Мемориальная доска на здании нашей школы установлена в честь воина-Афганца – Саши Фёдорова.	1	
90.		Появление первых людей на Тульской земле. Стоянки первобытных людей на нашей земле, нанесение их на карте.	1	

91.		Проникновение народов в наш Тульский край. Возникновение русских селений на берегах Оки, Дона и их притоков, нанесение их на карте.	1	Просмотр фильма о работах наших учащихся на раскопках на реке Красивая Меча у М – 4.
92.		Возникновение и развитие рыбных промыслов. Возникновение торговли на Оке.	1	
93.		Строительство Тульской крепости. Грамотность и быт народов области.	1	
94.		Традиции - празднование в Тульской области Нового года, Масленицы, Пасхи, свадеб.	1	
95.		Природа края. Коренное население края, быт и занятия. Тульский край в живописи и литературе.	1	Составление фото отчёта о природе и коренном населении своего села.
Спортивно-оздоровительный туризм (18 час)				
96.		Пешеходный туризм. Порядок движения по дорогам (тропинкам).	1	
97.		Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности.	1	Техника безопасности.
98.		Преодоление простых водных преград (ручьев, канав).	1	
99.		Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).	1	
100.		Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна). Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш.	1	Техника безопасности.
101.		Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий.	1	Правила техники безопасности.
102		Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.	1	Техника безопасности.

103.		Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды	1	
104.		Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.	1	Техника безопасности.
105.		Движение группы по маршруту с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре.	1	Техника безопасности.