Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Дом детского творчества

|  |  |
| --- | --- |
|  | Принята педагогическим советом  Протокол №1 от 29.08.2014г  Утверждаю:  Директор МБОУ ДОД Дома детского творчества \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Ю.Панина  Приказ №116 от 29.08.2014г |

Дополнительная образовательная программа

по основам туризма

**«Юные туристы-краеведы»**

для детей 7-10 лет

4 года обучения

**Составитель:**

Носкова И. А.,

педагог дополнительного образования

Тисуль

2014

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Дом детского творчества

|  |  |
| --- | --- |
|  | Принята педагогическим советом  Протокол №1 от 31.08.2012г  Утверждаю:  И.О.директора МБОУ ДОД Дома детского творчества \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. В. Бородина  «31» августа 2012г.  Приказ №90 от 31.08.2012г |

Дополнительная образовательная программа

по основам туризма

**«Юные туристы-краеведы»**

для детей 7-10 лет

4 года обучения

**Составитель:**

Носкова И. А.,

педагог дополнительного образования

Тисуль

2012

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Юные туристы-краеведы» по содержательной и тематической части является туристско-краеведческой. Данная программа составлена на основе авторской блочно-модульной программы по туризму «Юные туристы-краеведы» Д. В. Смирнова, Ю. С. Константинова, А. Г. Маслова.

**Актуальность программы.** Учебно-воспитательный процесс общеобразовательной школы в настоящее время требует большого умственного напряжения, однако биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Туристско-краеведческая работа позволяет решить эту проблемы, так как отлично сочетает и активную физическую деятельность, и познание окружающего мира.

**Новизна программы** заключается в том, что данная программа реализуется на базе Дома детского творчества Тисульского района впервые, ранее работа в учреждении по туризму с детьми данного возраста не велась.

**Педагогическая целесообразность.** Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма и краеведения в непосредственной взаимосвязи с окружающей и социальной средой. А это в свою очередь оказывает влияние на двигательную, эмоциональную, познавательную, творческую сферу обучающихся.

**Цель программы:** развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся младших классов в процессе туристско-краеведческой деятельности.

При этом предполагается решение следующих основных **задач:**

- сформировать знания, умения и навыки по ориентированию на местности, топографии, краеведению, основам медицинских знаний и оказанию первой медицинской помощи, пешеходного и спортивного туризма;

- повысить уровень физической подготовленности;

- воспитать чувство патриотизма.

**Отличительная особенность.** В связи с климатогеографическими условиями нашего региона были изменены разделы «Краеведение», «Пешеходный туризм». Так же изменена учебная нагрузка до одного часа в неделю, тем самым программный материал так же был сокращен. Однако основные разделы и тематика остались неизменными.

**Возраст обучающихся.** Программный материал рассчитан на обучение ребят в возрасте от 7 до 10 лет. Группы первого года обучения формируются из обучающихся 6-7 лет. Количество обучающихся в группах 12-15 человек. Вновь прибывший воспитанник зачисляется в группу на первый год обучения, также он имеет возможность начать обучение по программе с более сложного уровня, при условии:

* положительного результата профильного тестирования, включающего знание основ элементарной туристской подготовки;
* сдачи спортивных нормативов.

**Сроки реализации программы.** Содержание программы рассчитано на четыре года обучения с обучающимися начальной школы, проявляющих интерес к физической культуре, туризму и краеведению. Педагог имеет возможность исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы.

**Формы и режим занятий.** На протяжении всего курса обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по одному часу (36 часов в год).

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания на природе и в помещении; туристические и оздоровительные прогулки), так и позновательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы, просмотр обучающих мультфильмов, обсуждение художественных произведений о путешественниках).

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

В результате освоения программного материала обучающиеся **знают:**

* технику безопасности при проведении занятий, туристских прогулок, экскурсий, однодневных походов;
* основные понятия, связанные с самодеятельным туризмом;
* обязанности членов группы по должностям;
* правила движения туристской группы и преодоления простейших естественных препятствий;
* основные понятия о карте и условных знаках;
* основные приемы оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего.

В результате освоения программного материала обучающиеся **умеют:**

* выполнять обязанности по своей должности в походных условиях;
* ориентировать на местности, по карте и по компасу, работать с компасом;
* оказывать первую доврачебную помощь в походных условиях;
* соблюдать личную гигиену юного туриста;
* правильно двигаться группой и преодолевать простейшие естественные препятствия;
* правильно укладывать рюкзак и устанавливать палатку.

С целью проверки результатов образовательной деятельности проводится вводный, текущий и итоговый контроль.

Водный контроль проводится в начале учебного года и как правило в форме устных и письменных опросов по основным разделам программы, а так же сдачи спортивных нормативов.

Текущий контроль предполагает контролировать знания и умения на каждом занятии и проводится в разнообразных формах – устного опроса, теста, учебно-тренировочного похода (организуемого после прохождения каждого тематического блока), карточки-задания, практической и самостоятельной работы, интеллектуальной игры, соревнования и др.

Итоговый контроль проводится после каждого полугодия и включает в себя использования таких форм его организации, как соревнование, диагностика сформированности личностных качеств обучающихся.

Ключевой формой подведения итогов реализации программы является многодневный поход (на последнем году обучения).

***Условия реализации программы.***

Для реализации программы необходимо*организационно-методическое обеспечение:*

- наличие специальной литературы, освещающей туристско-краеведческую сферу деятельности;

- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и обучающихся в профильных курсах, семинарах, стажерских площадках;

- учебные материалы;

- карты, атласы, схемы;

- учебные пособия;

- дидактический материал;

- аудио-видео средства;

- фотоаппарат.

*Материально-техническое обеспечение:*

-помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;

-полигон для практических занятий на местности;

-туристское снаряжение.

**Учебный план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Введение | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Азбука туристско-бытовых навыков | 6 | 3 | 3 |
| 3. | Азбука топографии | 6 | 3 | 3 |
| 4. | Туристское ориентирование | 6 | 2 | 4 |
| 5. | Личная гигиена и первая доврачебная помощь | 5 | 2 | 3 |
| 6. | Основы краеведения | 3 | 1 | 2 |
| 7. | Азбука спортивно-оздоровительного туризма | 7 | 2 | 5 |
| 8. | Итоговое занятие «Посвящение в туристы» | 1 | - | 1 |
|  | Итого: | **36** | **14** | **22** |

**Содержание программы**

**1 год обучения**

**Раздел 1. Введение**

* 1. **Оздоровительная роль туризма.** Значение туризма(прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира. Польза чистого воздуха.

*Практическая работа.* Знакомство обучающихся с учебными кабинетами.

* 1. **Правила поведения юных туристов.** Правила поведения в учебных

кабинетах, в парке, на учебно-тренировочном полигоне. Знакомство с кодексом чести юного туриста.

* 1. **Диагностика функционального и физического развития**

**обучающихся.** Проведение в игровой форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального развития обучающихся (в начале и в конце учебного года).

**Раздел 2. Азбука туристско-бытовых навыков**

**2.1. Основы безопасности в природной среде.** Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира.

**2.2. Основы безопасности дома и в школе.** Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правилаповедения в чрезвычайных ситуациях. Телефоны аварийных служб.

*Практическая работа.* Игра на тему: «Что делать в случае…» (задымления, запаха газа, посторонних предметов).

**2.3. Личное снаряжение и уход за ним.** Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда, личная посуда, средства личной гигиены. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований.

*Практическая работа.* Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке».

**2.4. Групповое снаряжение и уход за ним.** Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки, их виды и устройство. Кухонное и костровое снаряжение.

*Практическая работа.* Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением.

**2.5. Организация биваков и охрана природы.** Бивак в туристическом походе. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака.

*Практическая работа.* Овладение навыками установки и снятия палатки. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки.

**2.6. Туристская группа на прогулке.** Строй туристской группы. Ритм и темп движения туристской группы. Правила перехода дорог и улиц. Привалы промежуточный и обеденный. Распорядок туриста во время туристкой прогулки, похода.

*Практическая работа.* Построение в походную колонну. Туристская прогулка.

**Раздел 3. Азбука топографии**

**3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор.** Планировка дома, дома творчества и участка для тренировок. Расположение и назначение различных комнат, кабинетов, и сооружений.

*Практическая работа.* Экскурсия по зданию дома детского творчества, на участок для тренировок.

**3.2. План местности.** История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человека. Рисунок и простейший план местности.

*Практическая работа.* Рисовка плана стола, учебного кабинета. Знакомство с планом расположения дома творчества, двора своего дома или улицы.

**3.3. Условные знаки.** Способы изображения на рисунках и схемах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

*Практическая работа.* Рисовка условных знаков.

**Раздел 4. Туристское ориентирование**

**4.1. Ориентирование по сторонам горизонта.** Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам.

*Практическая работа.* Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, по местным признакам.

**4.2. Ориентирование на местности.** Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Линейные и точечные ориентиры.

*Практическая работа.* Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

**4.3. Виды туристского ориентирования.** Виды туристского ориентирования и их различия.

*Практическая работа.* Игра-состязание на местности «Отметься на КП».

**Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

**5.1. Личная гигиена юного туриста.** Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов.

*Практическая работа.* Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

**5.2. Оказание первой доврачебной помощи, правила обработки ран и наложения повязок.** Правила обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок.

*Практическая работа.* Игра «Айболит».

**5.3. Медицинская аптечка.** Состав медицинской аптечки для туристической прогулки.

*Практическая работа.* Упаковка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности.

**5.4. Способы транспортировки пострадавшего.** Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах.

*Практическая работа.* Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

**Раздел 6. Основы краеведения**

**6.1. Родословие.** Состав семьи, семейные традиции и праздники.

*Практическая работа.* Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу».

**6.2. Природа родного края.** Природа, климат Тисульского района. Растения и животные в разные времена года.

*Практическая работа.* Выполнение краеведческих заданий (определение породы деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц на снегу). Установление кормушек для зимующих птиц.

**Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

**7.1. Пешеходный туризм.** Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественныхпрепятствий.

*Практическая работа.* Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий: переправа через условное болото по жердям, по кочкам, по бревну, движение по склонам.

**7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.** Дистанция соревнований, этап дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий.

*Практическая работа.* Соревнования по преодолению полосы препятствий.

**Раздел 8. Итоговое занятие**

*Практическая работа.* Туристско-спортивная игра «Посвящение в туристы».

**Тематический план и методическое обеспечение программы**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематический план** | | | **Методическое обеспечение** | | |
| **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Форма занятий** | **Форма подведе**  **ния итогов по разделу** | **Техническоеоснащение** | **Дидактич. материал** |
| **I.** | **Введение** | **2** |  |  |  |  |
| 1.1. | Оздоровительная роль туризма | 1 | Беседа. |  | Мультимедийный комплекс | Презентация |
| 1.2. | Правила поведения юных туристов | 1 | Беседа. Инструктаж. Практическая работа. | Устный опрос | Памятки «Кодекс чести» | Инструктажи по Т.Б.  Тесты. |
| **II.** | **Азбука туристско-бытовых навыков** | **6** |  |  |  |  |
| 2.1. | Основы безопасности в природной среде | 1 | Беседа. Практическая работа. |  | Мультимедийный комплекс | Презентация |
| 2.2. | Основы безопасности дома, в школе, в музее | 1 | Беседа. Практическая работа. Игра |  | Мультимедийный комплекс | Правила внутреннего распорядка |
| 2.3. | Личное снаряжение и уход за ним | 1 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Набор личного снаряжения |  |
| 2.4. | Групповое снаряжение и уход за ним | 1 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Набор группового снаряжения |  |
| 2.5. | Организация бивака и охрана природы | 1 | Рассказ. Беседа. Практическая работа. | Игра «Помочь другу» |  | Карточки с заданием |
| 2.6. | Туристская группа на прогулке | 1 | Экскурсия |  |  |  |
| **III.** | **Азбука топографии** | **6** |  |  |  |  |
| 3.1. | Мой дом, моя школа, школьный двор | 2 | Беседа. Экскурсия |  |  | План-схема школьного вора, п. Тисуль |
| 3.2. | План местности | 2 | Объяснение. Практическая работа. |  |  | Планы местности |
| 3.3. | Условные знаки | 2 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. | Самостоятельная работа | Мультимедийный комплекс | Планы местности, презентация |
| **IV.** | **Туристское ориентирование** | **6** |  |  |  |  |
| 4.1. | Ориентирование по сторонам горизонта | 1 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Мультимедийный комплекс | Презентация, карточки с заданием |
| 4.2. | Ориентирование на местности | 2 | Демонстрация. Практическая работа. |  | Мультимедийный комплекс | Презентация, карточки с заданием |
| 4.3. | Виды туристского ориентирования | 3 | Рассказ. Игра. | Игра «Отметься на КП» | Оборудованная дистанция | Планы местности |
| **V.** | **Личная гигиена и первая доврачебная помощь** | **5** |  |  |  |  |
| 5.1. | Личная гигиена юного туриста | 1 | Рассказ |  | Мультимедийный комплекс | Обучающий фильм |
| 5.2. | Оказание первой доврачебной помощи, правила обработки ран и наложения повязок. | 2 | Объяснение. Практическая работа. |  | Медицинская аптечка |  |
| 5.3. | Медицинская аптечка | 1 | Объяснение. Практическая работа. Игра | Игра «Айболит» | Медицинская аптечка | Карточки с заданием |
| 5.4. | Транспортировка пострадавшего | 1 | Объяснение. Практическая работа. |  |  |  |
| **VI.** | **Основы краеведения** | **3** |  |  |  |  |
| 6.1. | Родословие | 1 | Рассказ, беседа |  | Мультимедийный комплекс | Фото презентация |
| 6.2. | Природа родного края | 2 | Рассказ, экскурсия | Конкурс рисунков |  |  |
| **VII.** | **Азбука спортивно-оздоровительного туризма** | **7** |  |  |  |  |
| 7.1. | Пешеходный туризм. | 4 | Рассказ. Практическая работа. |  | Полигон для тренировок |  |
| 7.2. | Полоса препятствий пешеходного туризма | 4 | Объяснение. Практическая работа. | Соревнования | Оборудованная дистанция | Карточки с заданием |
| **VIII.** | Итоговое занятие «Посвящение в туристы» | 1 | Игра | Игра «Посвящение в туристы» |  | Карточки с заданием |

**Учебный план**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Введение | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Туристско-бытовые навыки юного туриста | 6 | 3 | 3 |
| 3. | Основы топографии | 5 | 3 | 2 |
| 4. | Туристское ориентирование | 6 | 4 | 2 |
| 5. | Личная гигиена и первая доврачебная помощь | 5 | 3 | 2 |
| 6. | Основы краеведения | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Спортивно-оздоровительный туризм | 9 | 4 | 5 |
| 8. | Итоговое занятие «В поисках приключений» | 1 | - | 1 |
|  | Итого: | **36** | **19** | **17** |

**Содержание программы**

**2 год обучения**

**Раздел 1. Введение**

* 1. **Оздоровительная роль туризма.** Туризм средство познания своего

края. Знаменитые русские путешественник и исследователи, их роль в развитии России.

*Практическая работа.* Рисование на тему «Как я провел лето…». Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в поездках или на экскурсиях.

* 1. **Правила поведения юных туристов.** Правила поведения в местах

туристских прогулок и экскурсий. Проблемы охраны природой среды в лесу, на реке. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

*Практическая работа.* Прогулка на природу с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе.

* 1. **Диагностика функционального и физического развития**

**обучающихся.** Проведение в игровой форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального развития обучающихся (в начале и в конце учебного года).

**Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юных туристов**

**2.1. Основы безопасности в природной среде.** Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных ситуациях) в природной среде. Правила передвижения туристской группы. Правила разведения и поддержания туристского костра, а так же его тушение. Взаимопомощь в туристкой группе.

**2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее.** Правила безопасного поведения дома, в школе, в учреждении дополнительного образования. Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, служб спасения.

*Практическая работа.* Игра «Что делать, если…» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе.

**2.3. Туристские должности.** Командир группы. Заместитель командира по питанию, по снаряжению, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, топограф.

*Практическая работа.* Выполнение обязанностей по распределенным должностям.

**2.4. Личное снаряжение и уход за ним.** Личное снаряжение юного туриста для туристической прогулки в межсезонье. Требования к обуви и одежде. Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт. Личное специальное снаряжение.

*Практическая работа.* Игра собери рюкзачок «Собери рюкзачок для туристской прогулки в межсезонье» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены).

**2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.** Групповое снаряжение для похода (палатки, тенты, костровое и кухонное оборудование, оборудование для наблюдения за природой). Специальное групповое туристское снаряжение.

*Практическая работа.* Проверка исправности и упаковка группового снаряжения до выхода на маршрут.

**2.6. Организация бивака и охрана природы.** Устройство и оборудование биваков.Охрана природы при организации биваков. Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки. Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный» и т.д. Выбор места для костра.

*Практическая работа.* Игра «Выбор места для бивака». Установка и снятие палаток.

**Раздел 3. Основы топографии**

**3.1. Школьный двор, улицы поселка.** Школьный двор, дорога в школу, названия прилегающих к школе улиц, учреждения находящиеся недалеко от школы, памятные и примечательные места.

*Практическая работа.* Составление плана-схемы района школы с указанием назначения зданий и сооружений.

**3.2. План местности.** Схема и план местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Горизонтали. Изображение рельефа на планах местности, на картах.

*Практическая работа.* Рисовка плана (профиля) холма и оврага по горизонталям. Чтение рельефа по простейшей топографической карте.

**3.3. Условные топографические знаки**. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах. Понятие «легенда».

*Практическая работа.* Рисовка условных знаков. Топографический диктант. Формирование навыков чтение легенды маршрута туристской прогулки.

**Раздел 4. Туристское ориентирование**

**4.1. Компас и его устройство**. Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Направления С, Ю, З и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Ориентирование по компасу.

*Практическая работа.* Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности. Определение направлений С, Ю, З, В на КП, установленных в зале.

**4.2. Ориентирование по плану.** Чтение плана местности, спортивной карты, Их ориентирование по сторонам горизонта, по предметам и линейным ориентирам на местности.

*Практическая работа.* Формирование умений и навыков движения по плану тренировочного полигона.

**4.3. Ориентирование на местности.** Ориентирование по описанию (легенде) и по азимуту. Отслеживание пройденного расстояния на открытой местности временем движения, парами шагов.

*Практическая работа.* Соревнования «Ориентирование по легенде».

**4.4. Виды туристского ориентирования.** Виды туристского ориентирования.

*Практическая работа.* Формирование умений чтения легенды КП. Соревнования: прохождение маркированного и обозначенного маршрута, ориентирование по выбору, в заданном направлении.

**Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

**5.1. Личная гигиена туриста.** Соблюдение правил «Чистота залог здоровья». Соблюдение правил личной гигиены на туристических прогулках. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом.

**5.2. Оказание первой доврачебной помощи.** Растяжение, вывих. Характеристики травм, необходимая помощь. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Укусы животных и кровососущих насекомых. Тепловой и солнечный удар. Профилактика, необходимая помощь.

*Практическая работа.* Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок. Игра «Лучший знахарь».

**5.3. Транспортировка пострадавшего.** Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях. Правила транспортировки пострадавшего.

*Практическая работа.* Изготовление средств транспортировки пострадавшего из подручных материалов.

**Раздел 6. Основы краеведения**

**6.1. Азбука краеведения.** Символика Тисульского района и Кемеровской области. География Кемеровской области.

*Практическая работа.* Экскурсия в краеведческий музей.

**Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм**

**7.1. Пешеходный туризм.** Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, движение вдоль шоссе и по дорогам.

*Практическая работа.* Преодоление простых естественных препятствий с веревкой. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов.

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения. Наблюдение за окружающими объектами природной среды. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы.

Пешеходные прогулки к водоему весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения. Наблюдение за окружающими объектами природной среды. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы.

**7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.** Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

*Практическая работа.* Соревнования по преодолению различных дистанций в личном и групповом зачете.

**7.3. Туристские узлы и их применение.** Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «встречный», «стремя». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

**7.4. Лыжный туризм.** Снаряжение и одежда для занятий лыжным туризмом.Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий. Стойка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом.

*Практическая работа.* Подбор лыж и снаряжения. Упражнения лыжами на месте, повороты переступанием вокруг пяток и носков. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок.

**Раздел 8. Итоговое занятие**

*Практическая работа.* Туристско-спортивная игра «В поисках приключений».

**Тематический план и методическое обеспечение программы**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематический план** | | | **Методическое обеспечение** | | |
| **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Форма занятий** | **Форма подведе**  **ния итогов по разделу** | **Техническоеоснащение** | **Дидактич. материал** |
| **I.** | **Введение** | **2** |  |  |  |  |
| 1.1. | Оздоровительная роль туризма | 1 | Беседа. |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 1.2. | Правила поведения юных туристов | 1 | Беседа. Инструктаж. Практическая работа. | Устный опрос |  | Инструктажи по Т.Б.  Тесты. |
| **II.** | **Туристско-бытовые навыки юного туриста** | **6** |  |  |  |  |
| 2.1. | Основы безопасности в природной среде | 1 | Беседа. Практическая работа. |  | Мультимедийный комплекс | Обучающий фильм «Опасности в лесу» |
| 2.2. | Основы безопасности дома, в школе, в музее | 1 | Беседа. Практическая работа. |  | Мультимедийный комплекс | Обучающий фильм «Опасности в доме» |
| 2.3. | Туристские должности | 1 | Рассказ. Игра |  |  | Карточки с заданием |
| 2.4. | Личное снаряжение и уход за ним | 1 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Набор личного снаряжения |  |
| 2.5. | Групповое снаряжение и уход за ним | 1 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Набор группового снаряжения |  |
| 2.6. | Организация бивака и охрана природы | 1 | Рассказ. Беседа. Практическая работа. | Игра «Бивак» | Мультимедийный комплекс | Карточки с заданием |
| **III.** | **Основы топографии** | **5** |  |  |  |  |
| 3.1. | Школьный двор, улицы поселка | 1 | Беседа. Практическая работа. |  |  | Топографическая карта поселка |
| 3.2. | *План местности*. | 1 | Объяснение. Практическая работа. |  |  | Планы местности |
|  | Топографическая карта | 1 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Мультимедийный комплекс | Топографическая карта |
| 3.4. | Условные топографические знаки | 2 | Объяснение. | Самостоятельная работа | Мультимедийный комплекс | Карточки с заданием |
| **IV.** | **Туристское ориентирование** | **6** |  |  |  |  |
| 4.1. | Компас и его устройство | 1 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Компас | Карточки с заданием |
|  | Определение сторон горизонта по компасу, определение азимута | 1 | Демонстрация. Практическая работа. |  | Компас, оборудование для КП | Карточки с заданием |
| 4.2. | Ориентирование по плану | 1 | Практическая работа. |  |  | Планы местности |
| 4.3. | Ориентирование на местности | 1 | Рассказ. Игра. |  |  | Карточки с заданием |
| 4.4. | Виды туристского ориентирования | 2 | Рассказ. Соревнования | Соревнования | Оборудованная дистанция | Планы местности |
| **V.** | **Личная гигиена и первая доврачебная помощь** | **5** |  |  |  |  |
| 5.1. | Личная гигиена туриста | 1 | Рассказ |  |  |  |
| 5.2. | *Оказание первой доврачебной помощи*. Оказание первой доврачебной помощи при растяжении, вывихе, укусах животных | 1 | Объяснение. Практическая работа. |  | Медицинская аптечка |  |
|  | Оказание первой доврачебной помощи при ожогах, обморожении, солнечном ударе | 1 | Объяснение. Практическая работа |  | Медицинская аптечка |  |
|  | Игра «Лучший знахарь» | 1 | Игра |  | Медицинская аптечка | Карточки с заданием |
| 5.3. | Транспортировка пострадавшего | 1 | Объяснение. Практическая работа. |  | Подручный материал для изготовления носилок |  |
| **VI.** | **Основы краеведения** | **2** |  |  |  |  |
| *6.1.* | *Азбука краеведения.* Символика Тисульского района и Кемеровской области | 1 | Рассказ |  | Мультимедийный комплекс | Фото презентация |
|  | Экскурсия в краеведческий музей | 1 | Экскурсия | Конкурс рисунков |  |  |
| **VII.** | **Спортивно-оздоровительный туризм** | **9** |  |  |  |  |
| *7.1.* | *Пешеходный туризм.* Пешеходные прогулки в лес осенью. | 1 | Прогулка |  |  |  |
|  | Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки) | 1 | Рассказ. Практическая работа. |  | Полигон для тренировок |  |
|  | Пешеходные прогулки в лес весной. | 1 | Прогулка |  |  |  |
| *7.2.* | *Полоса препятствий пешеходного туризма* | 1 | Объяснение. Практическая работа. |  | Мультимедийный комплекс | Презентация |
|  | Соревнования по преодолению различных дистанций | 2 | Соревнования |  | Оборудованная дистанция |  |
| 7.3. | Туристские узлы и их применение | 1 | Демонстрация. Практическая работа |  | Репшнур. | Обучающий стенд «Виды узлов» |
| 7.4. | *Лыжный туризм.* Снаряжение и одежда для занятий лыжным туризмом. | 1 | Рассказ |  | Снаряжение для лыжного туризма |  |
|  | Стойка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом. | 1 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. | Устный опрос | Снаряжение для лыжного туризма |  |
| **VIII.** | **Итоговое занятие** | **1** |  |  |  |  |
|  | Туристско-спортивная игра «В поисках приключений» | 1 | Игра |  | Оборудованная дистанция | Карточки с заданием |

**Учебный план**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Введение | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Туристско-бытовые навыки юного туриста | 6 | 3 | 3 |
| 3. | Основы топографии | 5 | 2 | 3 |
| 4. | Туристское ориентирование | 6 | 2 | 4 |
| 5. | Личная гигиена и первая доврачебная помощь | 5 | 2 | 3 |
| 6. | Основы краеведения | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Спортивно-оздоровительный туризм | 9 | 3 | 6 |
| 8. | Итоговое занятие «Поиск клада» | 1 | - | 1 |
| 9. | Зачетный поход | Вне сетки часов | | |
|  | Итого: | **36** | 14 | 22 |

**Содержание программы**

**3 год обучения**

**Раздел 1. Введение**

* 1. **История отечественного туризма.** Отечественные путешественники и

исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками.

*Практическая работа.* Рассказы обучающихся о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных летних прогулок.

* 1. **Правила поведения юных туристов.** Взаимопомощь и

взаимовыручка. Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

*Практическая работа.* Ролевые игры по правилам взаимоотношений

между мальчиками и девочками, правила хорошего тона.

**Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста**

**2.1. Личное снаряжение и уход за ним**. Личное снаряжение юного туриста для участия в зимнем походе. Предметы личной гигиены юного туриста.

*Практическая работа.* Укладка рюкзака для зимнего похода. Игра-сбор рюкзачка.

**2.2. Групповое снаряжение и уход за ним.** Снаряжение для зимнего похода (палатки, спальник, печка и т. д.). Маршрутные документы и картографический материал.

*Практическая работа.* Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки. Организация ремонта группового снаряжения туристской группы.

**2.3. Организация биваков и охрана природы.** Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Особенности разведения костра в зимнем походе. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров «звездный», «нодья», их назначения.

*Практическая работа.* Игра в спортивном зале «организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

**2.4. Питание в туристском походе.** Основные продукты питания для приготовления пищи в походе.

*Практическая работа.* Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продукты. Распределение продуктов питания в туристской группе.

**2.5. Туристская группа в походе.**

*Практическая работа.* Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Скорость движения, темп и ритм. Взаимопомощь в туристкой группе. Работа участников похода в соответствии с должностями.

**Раздел 3. Основы топографии**

**3.1. Топографическая и спортивная карта.** План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали. Сетка карты. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

*Практическая работа.* 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.

*Практическая работа.* Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант. Сбор карты по образцу (мозаики). Составление легенды движения группы из набора условных знаков.

**Раздел 4. Туристское ориентирование**

**4.1. Ориентирование по компасу, азимут.** Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут. Определение азимута на предметы с помощью компаса.

*Практическая работа.* Определение азимутов на КП. Определение азимутов на удаленные предметы*.* Движение по азимутам. Игра «Найди клад».

**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 с помощью компаса. Измерение расстояния по карте.

*Практическая работа.* Работа 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. Ориентирование по звездному небу, по солнцу. Измерение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование по линейным ориентирам, по описанию (легенде) и по компасу.

*Практическая работа.* Ориентирование по легенде, по рельефу. Ориентирование в лесных массивах.

4.4. Виды соревнований по ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Планшет для зимнего ориентирования.

Практическая работа. Предстартовая проверка. Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Прохождение маркированного маршрута; прохождение маршрутов по ориентированию по выбору; прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении; прохождение маршрута по ориентировании по азимуту.

**Раздел 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи**

**5.1. Личная гигиена туриста.** Личная гигиена туриста на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме.Гигиена ног в походе.

**5.2. Оказание первой доврачебной помощи.** Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация и транспортировка пострадавшего. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей и ядовитых насекомых.

Практическая работа. Обработка ран и наложение повязок, наложение шин при переломах. Игра «Спасатель».

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

*Практическая работа.* Измерение температуры тела. Измерение пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании.

**5.4. Способы транспортировки пострадавшего.**

*Практическая работа.* Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки из подручных средств. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе.

**Раздел 6. Основы краеведения**

**6.1. Земляки.** Знакомство с национальностями, проживающими в Тисульском районе. Народные обычаи, обряды, обереги. Народные промыслы.

*Практическая работа.*Чтение легенд, сказок. Знакомство с народными промыслами. Изготовление оберегов.

**6.2. Культурное и природное наследие.** Достопримечательности Тисульского района, охрана памятников природы и архитектуры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, их следы на снегу.

*Практическая работа.* Экскурсии в парк, музей. Виртуальная экскурсия по поселку. Краеведческая игра «Фауна родного края». Оформление стенгазеты об экскурсии.

**Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм**

**7.1. Пешеходный туризм.** Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе, движение вдоль шоссе. Подъем, траверс, и спуск по склону при помощи веревки. Переправа через условное болото с наведением кладей, по кочкам. Переправа через канавы, овраги с использованием «маятника». Переправа вброд. Наведение командой вертикальных переел при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

*Практическая работа.* Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий с использованием веревок. Переправа через болото.

**7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.** Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении полосы препятствий. Работа в связка (парами).

*Практическая работа.* Соревнования по преодолению препятствий изученных ранее. Анализ результатов прохождения дистанции.

**7.3. Лыжный туризм.** Уход за снаряжением. Управление лыжами. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски, подъемы «лесенкой» и «елочкой». Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни.

*Практическая работа.* Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ним.

Ходьба на лыжах; отработка техники попеременного двухшажного хода; передвижение на лыжне приставным скользящим шагом; повороты; спуски и подъемы; преодоление препятствий со снятием лыж. Лыжная прогулка.

**Раздел 8. Итоговое занятие**

*Практическая работа.* Туристско-спортивная игра «Поиск клада».

**Раздел 9. Зачетный поход**

*Практическая работа.* Летний зачетный двухдневный поход с целью проверки полученных знаний и умений в процессе обучения по программе.

**Тематический план и методическое обеспечение программы**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематический план** | | | **Методическое обеспечение** | | |
| **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Форма занятий** | **Форма подведе**  **ния итогов по разделу** | **Техническоеоснащение** | **Дидактич. материал** |
| **I.** | **Введение** | **2** |  |  |  |  |
| 1.1. | История отечественного туризма | 1 | Беседа. |  | Мультимедийный комплекс | Презентация |
| 1.2. | Правила поведения юных туристов | 1 | Беседа. Инструктаж. Практическая работа. | Устный опрос |  | Инструктажи по Т.Б.  Тесты. |
| **II.** | **Туристско-бытовые навыки юного туриста** | **6** |  |  |  |  |
| 2.1. | Личное снаряжение и уход за ним | 1 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Набор личного снаряжения для зимнего похода |  |
| 2.2. | Групповое снаряжение и уход за ним | 1 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Набор группового снаряжения  для зимнего похода |  |
| 2.3. | Организация бивака и охрана природы | 1 | Рассказ. Беседа. Практическая работа. |  | Мультимедийный комплекс | Карточки с заданием |
| 2.4. | Питание в туристском походе | 1 | Беседа. Самостоятельная работа. |  | Набор продуктов | Карточки с заданием |
| 2.5. | Туристская группа в походе | 2 | Рассказ. | Игра «Бивак» | Туристское снаряжение |  |
| **III.** | **Основы топографии** | **5** |  |  |  |  |
|  | Топографическая и спортивная карта | 2 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Мультимедийный комплекс | Топографическая карта |
| 3.4. | Условные топографические знаки | 3 | Объяснение. | Самостоятельная работа | Мультимедийный комплекс | Карточки с заданием |
| **IV.** | **Туристское ориентирование** | **6** |  |  |  |  |
| 4.1. | Ориентирование по компасу, азимут | 2 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Компас | Карточки с заданием |
| 4.2. | Ориентирование по компасу и карте | 2 | Практическая работа. |  | Компас | Карты |
| 4.3. | Ориентирование на местности | 2 | Рассказ. Соревнования | Соревнования |  | Карточки с заданием |
| **V.** | **Личная гигиена и первая доврачебная помощь** | **5** |  |  |  |  |
| 5.1. | Личная гигиена туриста | 1 | Рассказ |  |  | Презентация |
| 5.2. | Оказание первой доврачебной помощи. | 2 | Объяснение. Практическая работа. |  | Медицинская аптечка | Карточки с заданием |
| 5.3. | Измерение температуры тела, пульса | 1 | Игра |  | Медицинская аптечка |  |
| 5.4. | Транспортировка пострадавшего | 1 | Объяснение. Практическая работа. |  | Оборудование для изготовления носилок |  |
| **VI.** | **Основы краеведения** | **2** |  |  |  |  |
| 6.1. | Земляки | 1 | Рассказ |  | Мультимедийный комплекс | Фото презентация |
| 6.2 | Культурное и природное наследие | 1 | Рассказ, прогулка в парк | Презентация исследовательских работ | Мультимедийный комплекс | Фото презентация |
| **VII.** | **Спортивно-оздоровительный туризм** | **9** |  |  |  |  |
| 7.1. | Пешеходный туризм. | 2 | Рассказ. Практическая работа. |  | Полигон для тренировок |  |
| 7.2. | Полоса препятствий пешеходного туризма | 3 | Объяснение. Практическая работа. |  | Полигон для тренировок | Презентация |
| 7.3. | Лыжный туризм | 4 | Рассказ. Практическая работа | Соревнования | Оборудованная дистанция |  |
| **VIII.** | **Итоговое занятие** |  |  |  |  |  |
|  | Туристско-спортивная игра «Поиск клада» | 1 | Игра |  | Оборудованная дистанция | Карточки с заданием |

**Учебный план**

**4 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Введение | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Туристско-бытовые навыки юного туриста | 6 | 3 | 3 |
| 3. | Основы топографии | 3 | 1 | 2 |
| 4. | Туристское ориентирование | 4 | 2 | 2 |
| 5. | Первая доврачебная помощь | 8 | 0 | 8 |
| 6. | Основы краеведения | 3 | 1 | 2 |
| 7. | Спортивно-оздоровительный туризм | 9 | 3 | 6 |
| 8. | Итоговое занятие «Поиск клада» | 1 | - | 1 |
| 9. | Зачетный поход | Вне сетки часов | | |
|  | Итого: | **36** | 11 | 25 |

**Содержание программы**

**4 год обучения**

**Раздел 1. Введение**

* 1. **История отечественного туризма.** Спортивный туризм в России. Виды

спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

*Практическая работа.* Рассказы обучающихся о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных летних прогулок.

* 1. **Правила поведения юных туристов.** Общественно-полезные дела юных

туристов на экскурсиях в природную среду и во время туристских прогулок.

*Практическая работа.* Разработка проекта «Чистый поселок».

**Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста**

**2.1. Личное снаряжение и уход за ним**. Личное снаряжение юного туриста для участия в двухдневном походе: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка и т.д.). Личная медицинская аптечка. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях.

*Практическая работа.* Укладка рюкзака для похода. Игра - сбор рюкзачка.

**2.2. Групповое снаряжение и уход за ним.** Снаряжение для похода (костровое, кухонное, для организации ночлега, преодоления естественных препятствий). Снаряжение для участия в туристских соревнованиях.

*Практическая работа.* Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки. Организация ремонта группового снаряжения туристской группы.

**2.3. Организация биваков и охрана природы.** Требования к бивакам в походе. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака. Дежурные и их обязанности. Виды костров.

*Практическая работа.* Игра в спортивном зале «организация походного бивака туристской группы». Установка палатки. Укладка костров.

**2.4. Питание в туристском походе.** Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

*Практическая работа.* Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Распределение продуктов питания в туристской группе. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе.

**2.5. Туристская группа в походе.**

*Практическая работа.* Туристский учебный поход. Работа направляющего и замыкающего. Организация привалов.

**Раздел 3. Основы топографии**

**3.1. Топографическая и спортивная карта.** Спортивная карта. Масштабы карт.

*Практическая работа.* Чтение рельефа по карте. Работа со спортивными картами.

**3.2. Условные знаки.** Способы изображения на спортивных картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки.

*Практическая работа.* Рисовка основных условных знаков спортивных карт. Топографический диктант. Сбор карты по образцу (мозаики).

**Раздел 4. Туристское ориентирование**

**4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту.** Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут. Определение азимута на предметы с помощью компаса, хождение по азимуту.

*Практическая работа.* Определение азимутов на КП. Определение азимутов на удаленные предметы*.* Движение по азимутам. Прохождение контрольно-туристического маршрута.

**4.2. Ориентирование по компасу и карте.** Чтение спортивной карты. Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний по карте. Выбор оптимального пути движения. Измерение азимутов по карте

*Практическая работа.* Работа с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

**4.3. Ориентирование на местности.** Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Определение точки стояния на местности по карте. Штурман и топограф туристкой группы. Их обязанности в походе.

*Практическая работа.* Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование маршрута пути своего движения.

**4.4. Спортивное ориентирование.** Правила соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций. Способы отметки на КП.

*Практическая работа.* Мини-соревнования по ориентированию.

**Раздел 5. Оказание первой доврачебной помощи**

**5.1. Оказание первой доврачебной помощи.**

*Практическая работа.* Оказание первой помощи при ранах, порезах, ушибах, переломах конечностей. Способы остановки кровотечения. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе, при укусах клещей, пчел, змей.

Определение ран и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

**5.2. Медицинская аптечка.**

*Практическая работа.* Комплектование групповой медицинской аптечки для туристского похода.

**5.4. Способы транспортировки пострадавшего.**

*Практическая работа.* Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Способы транспортировки из подручных средств. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе.

Практическая работа. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего.

**Раздел 6. Основы краеведения**

**6.1. Земляки.** Почетные граждане Тисульского района. Герои ВОв и локальных войн, улицы названные в их честь.

*Практическая работа.*Сбор информации об улицах, людях. Оформление альбома.

**6.2. Природное наследие.** Растительный мир родного края. Лекарственные растения. Животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, их следы на снегу.

*Практическая работа.* Экскурсии в парк, музей. Виртуальная экскурсия по поселку. Краеведческая игра «Фауна родного края». Оформление гербария с лекарственными растениями.

**Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм**

**7.1. Пешеходный туризм.** Тактика и техника преодоления естественных препятствий с использованием специального снаряжения.

*Практическая работа.* Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий с использованием специального снаряжения.

**7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.** Командное прохождение препятствий. Контрольные линии на дистанциях.

*Практическая работа.* Соревнования по преодолению препятствий командой. Анализ результатов прохождения дистанции. Игра «Покорение Эвереста» - альпинизм на горизонтальной плоскости.

**7.3. Лыжный туризм.** Управление лыжами. Передвижение по равнинной и пересеченной местности. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Транспортировка груза.

*Практическая работа.* Хранение лыж и уход за ним. Ходьба на лыжах; отработка техники ходов; повороты; спуски и подъемы; преодоление препятствий со снятием лыж, передвижение на лыжах с грузом. Лыжная прогулка.

**Раздел 8. Итоговое занятие**

*Практическая работа.* Прохождение итогового группового контрольно-туристического маршрута на местности.

**Раздел 9. Зачетный поход**

*Практическая работа.* Летний зачетный двухдневный поход с целью проверки полученных знаний и умений в процессе обучения по программе.

**Тематический план и методическое обеспечение программы**

**4 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематический план** | | | **Методическое обеспечение** | | |
| **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Форма занятий** | **Форма подведе**  **ния итогов по разделу** | **Техническоеоснащение** | **Дидактич. материал** |
| **I.** | **Введение** | **2** |  |  |  |  |
| 1.1. | История отечественного туризма | 1 | Беседа. |  | Мультимедийный комплекс | Презентация |
| 1.2. | Правила поведения юных туристов | 1 | Беседа. Инструктаж. Практическая работа. | Устный опрос |  | Инструктажи по Т.Б.  Тесты. |
| **II.** | **Туристско-бытовые навыки юного туриста** | **6** |  |  |  |  |
| 2.1. | Личное снаряжение и уход за ним | 1 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Набор личного снаряжения для соревнований |  |
| 2.2. | Групповое снаряжение и уход за ним | 1 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Набор группового снаряжения  для соревнований |  |
| 2.3. | Организация биваков и охрана природы | 1 | Рассказ. Беседа. Практическая работа. |  | Мультимедийный комплекс | Карточки с заданием |
| 2.4. | Питание в туристском походе | 1 | Беседа. Самостоятельная работа. |  | Набор продуктов | Карточки с заданием |
| 2.5. | Туристская группа в походе | 2 | Поход | Практическая работа | Туристское снаряжение |  |
| **III.** | **Основы топографии** | **3** |  |  |  |  |
| 3.1. | Топографическая и спортивная карта | 1 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Мультимедийный комплекс | Топографическая карта |
| 3.2. | Условные знаки | 2 | Объяснение. | Самостоятельная работа | Мультимедийный комплекс | Карточки с заданием |
| **IV.** | **Туристское ориентирование** | **4** |  |  |  |  |
| 4.1. | Ориентирование по компасу, движение по азимуту | 1 | Объяснение с демонстрацией. Практическая работа. |  | Компас | Карточки с заданием |
| 4.2. | Ориентирование по компасу и карте | 1 | Практическая работа. |  | Компас | Карты |
| 4.3. | Ориентирование на местности | 1 | Практическая работа |  |  | Карточки с заданием |
| 4.4. | Спортивное ориентирование | 1 | Объяснение, соревнование | Соревнования | Дистанция для ориетирования |  |
| **V.** | **Оказание первой доврачебной помощи** | **8** |  |  |  |  |
| 5.1. | Оказание первой доврачебной помощи при ранах, ушибах | 1 | Объяснение. Практическая работа. |  | Медицинская аптечка | Презентация |
| 5.2. | Оказание первой доврачебной помощи при переломах конечностей | 1 | Объяснение. Практическая работа. |  | Медицинская аптечка |  |
| 5.3. | Способы остановки кровотечений | 1 | Объяснение. Практическая работа. |  | Медицинская аптечка |  |
| 5.4. | Оказание первой доврачебной помощи при солнечном и тепловом ударе | 1 | Объяснение. Практическая работа. |  | Медицинская аптечка |  |
| 5.5. | Оказание первой доврачебной помощи при укусах насекомых, змей | 1 | Объяснение. Практическая работа. |  | Медицинская аптечка |  |
| 5.6. | Оказание первой помощи по карточкам | 1 | Практическая работа |  | Медицинская аптечка | Карточки с заданием |
| 5.7. | Медицинская аптечка | 1 | Игра |  | Медицинская аптечка |  |
| 5.8. | Способы транспортировки пострадавшего | 1 | Объяснение. Практическая работа. | Решение ситуационных задач | Оборудование для изготовления носилок |  |
| **VI.** | **Основы краеведения** | **2** |  |  |  |  |
| 6.1. | Земляки | 1 | Рассказ |  | Мультимедийный комплекс | Фото презентация |
| 6.2 | Природное наследие | 2 | Рассказ, прогулка в парк | Краеведческая игра «Флора и фауна родного края» | Мультимедийный комплекс | Фото презентация |
| **VII.** | **Спортивно-оздоровительный туризм** | **9** |  |  |  |  |
| 7.1. | Пешеходный туризм. | 2 | Рассказ. Практическая работа. |  | Полигон для тренировок |  |
| 7.2. | Полоса препятствий пешеходного туризма | 3 | Объяснение. Практическая работа. |  | Полигон для тренировок | Презентация |
| 7.3. | Лыжный туризм | 4 | Рассказ. Практическая работа | Соревнования | Оборудованная дистанция |  |
| **VIII.** | **Итоговое занятие** |  |  |  |  |  |
| 8.1. | Контрольно-туристический маршрут на местности | 1 | Соревнование |  | Оборудованная дистанция | Карточки с заданием |

**Список литературы для педагога**

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе [Текст]: учебное пособие / А.А. Алексеев. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов, К. Узлы [Текст]/ К. Антропов, М. Растогругев. – «Грузия» Зугдиди, 1992. – 34 с.
3. Бардин, К. В. Азбука туризма [Текст]: учеб. пособие для учителей, руковод. тур. походов со школьниками/ К. В. Бардин. – 2-е изд., допл. и исправл. – М.: Изд-во Просвещение, 1981. – 205 с.
4. Васильев, И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма [Текст]/И. В. Васильев – 2-е изд., допл. и исправл. – М.: Профиздат, 1973. – 136 с.
5. Ганопольский, В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода [Текст]: методическое пособие / В.И. Ганопольский. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
6. Гоголева, М.И. Основы медицинских знаний учащихся [Текст]: учебное пособие / М.И. Гоголева. – М.: Просвещение, 1991.
7. Карпенкова, С. А. Мониторинг качества образовательно-воспитательной деятельности в учреждении дополнительного образования [Электронный ресурс]/ С. А. Карпенкова. – Электрон. ст. – Режим доступа к ст.: http://festival.1september.ru/articles/589262/
8. Кодыш, Е. Н. Пешеходный туризм и техника преодолений препятствий [Текст]: методические рекомендации/ Е. Н. Кодыш. – М.: Станция юных туристов, 1994. – 33 с.
9. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Текст]: учебное пособие/Ю. С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма. – М.: Советский спорт, 2009.- 392с.
10. Костерев, Н. А. Туристские должности [Текст]: методические рекомендации для руководителей групп по подготовке к туристским походам/ Н. А. Костерев. – М., 1989. – 19 с.
11. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии [Текст]: учебное пособие / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М.:ЦДЮТур МОПО РФ, 1997
12. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы [Текст]: учебное пособие / Э.Э. Линчевский. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
13. Методические рекомендации по содержанию деятельности: оформлению программ, организации и проведению учебных занятий и мероприятий, оформлению текущей документации педагогов дополнительного образования, педагогов-организаторов, методистов, руководителей структурных подразделений образовательных учреждений дополнительного образования детей Кемеровской области [Текст]: методические рекомендации/ сост.Шевцова М. М. – Кемерово, 2011. – 71  с.
14. Садикова, Н. Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания [Текст]/ Н. Б. Садикова. – Мн.: Современный литератор, 2000. – 352 с.
15. Соловьев Л. И. География Кемеровской области. Природа [Текст]: учебное пособие/ Л. И. Соловьев. – Кемерово: ОАО «ИПП «Кузбасс»; ООО «СКИФ», 2006. – 384 с.
16. Соловьев, Л. И. Рабочая тетрадь по географии Кемеровской области [Текст]: учебное пособие/Л. И. Соловьев. – Кемерово: ЯГУИПП «Кузбасс», 2003. – 184 с.
17. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей [Текст] / под. ред. С. Ю. Константинова, А. Г Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
18. Уайзман, Дж. Полное руководство по выживанию [Текст] / Джон Уайзман. - пер. с англ. Ю. Суслова. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 576 с.

**Список литературы для обучающихся**

1. Берман, А.Е. Юный турист [Текст]: учебное пособие / А.Е. Берман. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
2. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии [Текст]: учебное пособие / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М.:ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
3. Садикова, Н. Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания [Текст]/ Н. Б. Садикова. – Мн.: Современный литератор, 2000. – 352 с.
4. Северный, В. Я. Туризм в Кузбассе [Текст]: учебное пособие/В. Я. Северный. – Кемерово: ИПП «Кузбасс»: ООО «СКИФ», 2009. – 244с.
5. Соловьев, Л. И. География Кемеровской области. Природа [Текст]: учебное пособие/ Л. И. Соловьев. – Кемерово: ОАО «ИПП «Кузбасс»; ООО «СКИФ», 2006. – 384 с.
6. Уайзман, Дж. Полное руководство по выживанию [Текст] / Джон Уайзман. - пер. с англ. Ю. Суслова. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 576 с.