

МОУ ДОД станция детского и юношеского туризма и экскурсий «Абрис»

**Утверждена
на педагогическом совете
СДЮТ и Эк «Абрис»
от «22» января 2015 г.**

 **А.А. Костров**

**Дополнительная общеобразовательная –
дополнительная общеразвивающая
программа объединения
«Юные туристы-краеведы»**

**Программа ориентирована на детей 7-10 лет
Срок реализации 4 года**

Программа составлена на основе программы «Юные туристы-краеведы», опубликованной ЦДЮТ и КОМФОРТ в 2004 году.

Авторы: Смирнов Д.Б., Константинов Ю.С., Маслов А.Г.

Адаптировал программу: педагог дополнительного образования СДЮТ и Эк «Абрис» - Зверева С.В.

Ярославль 2015 год

Содержание.

I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план.....	8
III. Содержание программы.....	16
IV. Ресурсное обеспечение.....	60
V. Библиография.....	61
VI. Приложения.....	63

I. Пояснительная записка.

Район посёлка Резинотехника давно известен своими туристическими традициями. Различными видами туризма занимаются не только подростки, но и учащиеся начальной школы. Любознательные, активные и любящие путешествия ребята с удовольствием откликаются на идею создания объединений юных туристов.

Для реализации этой идеи педагоги СДЮТ и Эк «Абрис» использовали программу коллектива авторов ЦДЮТ и К МО РФ: Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. «Юные туристы-краеведы». Программа рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей и предусматривает возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения. Направленность программы туристско-краеведческая. В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися начальной школы.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей начальной школы в основном умственного напряжения, в то время, как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственные познания окружающего его мира. Поэтому актуальность этой программы мы видим в том, что, участвуя в ее реализации, ребенок может физически развиваться, общаться с природой, приобретать необходимые в жизни навыки и реализовывать себя вне школы.

Микрорайон расположен на окраине города. Вокруг много лесов, поэтому, у педагога есть возможность планировать разнообразные экскурсии, походы, прогулки. Многие семьи имеют дачные участки, часто ходят в лес, на рыбалку и охоту, поэтому все приобретенные туристические навыки пригодятся детям в дальнейшей жизни.

В условиях классно-урочной системы зачастую познание мира происходит по принципу «на парте по карте». Познавательная прогулка в лес или поход разрешают проблемы такого «бездельного», пассивного образования. Ребенок своими глазами видит леса, луга, узнает различные растения и животных, учится ориентироваться, оказывать первую медицинскую помощь.

Процесс обучения в туристско-краеведческой деятельности специфичен. Преимущества туризма в том, что учебные результаты достигаются не в искусственно созданных условиях, а усвоение идет и на уровне понимания, и на эмоциональном уровне. Ребенок учится в процессе деятельности, в природе, у товарищей.

Авторы программы «Юные туристы-краеведы» определяют следующие цели и задачи.

Цель программы:

Способствовать развитию двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, укреплению их здоровья, психическому и физическому оздоровлению организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

При этом предполагается решение основных задач:

1. Оздоровлять детей на занятиях в условиях природной среды.
2. Формировать координационные функции.
3. Развивать творческую и познавательную активность учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала.
4. Вовлекать учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.
5. Способствовать формированию дружного, сплочённого коллектива.

Задачи первого и второго года обучения.

1. Расширять представления детей об окружающем мире: своей семье, классе, школе, микрорайоне, ближайшей зеленой зоне.
2. Формировать начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.
3. Обогащать опыт работы в коллективе.
4. Нацеливать на бережное отношение к природе.

Задачи третьего и четвертого года обучения.

1. Расширять зоны познания окружающего мира, продолжив знакомство с достопримечательностями микрорайона, с растительным и животным миром Ярославского края.
2. Совершенствовать навыки здорового образа жизни.
3. Формировать потребность в бережном отношении к природной среде.
4. Формировать дружный туристический коллектив.

Принципы обучения.

1. Индивидуальный подход к каждому ребёнку, ориентация на его потребности и способности.
2. Совместное участие детей и родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.
3. Сохранение здоровья детей и закаливание детского организма.
4. Развитие самостоятельности.

Виды детской деятельности в образовательном процессе.

В ходе реализации программы предполагаются различные виды деятельности: игровая, познавательная, исследовательская, творческая.

Набор в объединение

осуществляется на основе личного желания и интереса без ограничения. В объединении занимаются дети 7-10 лет, получившие допуск врача. Занятия проводятся три раза в неделю по полтора часа.

В сетку занятий могут быть внесены изменения, для проведения походов и экскурсий могут быть объединены несколько занятий. Освоение программы обучающимися осуществляется в течение четырёх лет.

Традиционные дела:

1. Подготовка и участие в спортивных праздниках, организуемых СДЮТ и Эк «Абрис»: День туризма, праздник «Туристическая зима», Новогодняя ёлка, День семьи.

2. Участие в краеведческих конкурсах и чтениях.

3. Организация праздников внутри объединения.

Для участия в праздниках, организуемых СДЮТ и Эк «Абрис», в тематическом плане выделено 8 часов. «День туризма» - 2 часа; «Туристическая ёлка» - 2 часа; «Папа, мама, я – туристическая семья» - 2 часа; «День открытых дверей» в музее «Природы и охоты» - 1 час; праздник «Туристическая зима» - 1 час. В связи с этим сокращено количество практических занятий по темам, соответствующим тематике этих мероприятий.

Педагогические способы взаимодействия с детьми: беседа, рассказ, коллективные игры, наглядные методы.

Организационная модель: блочная.

Интеграция.

Для успешной реализации программы необходимо сотрудничество:

- с родителями: привлечение их для туристических походов, экскурсий, праздников.
- с учреждениями культуры: Ярославским историко-архитектурным и художественным музеем-заповедником, филиал ЦБС №18, ДК «Гамма».
- со спортивными учреждениями: СК «Каучук».
- с учреждениями дополнительного образования: ДЭЦ «Родник», ГОРСЮН, ДЮЦ «Лад».

Основные знания, умения и навыки. В период обучения и воспитания степень приобретения знаний, умений и навыков усложняется по годам. Это зависит от индивидуальности и личного роста каждого ребёнка в отдельности, от его мотивации,

ориентированной на свободный выбор и освоения дополнительной образовательной программы.

В случае успешной реализации программы ее участники будут знать:

- краткую историю отечественного туризма;
- правила поведения юных туристов;
- основы краеведения;
- основы топографии;
- правила пожарной безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях;
- правила поведения на природе;

приобретут умения:

- оказание первой доврачебной помощи;
- организация биваков;
- подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями;
- уход за личным снаряжением;
- работа с планом местности, умение ориентироваться;
- соблюдать правила личной гигиены;
- устанавливать взаимосвязь живой и неживой природы.

приобретут навыки:

- безопасного поведения в природной среде;
- безопасного поведения в городской среде, на улице, во дворе, дома, в школе, музее;
- взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях внутри объединения;
- содержательной организации досуга;
- осознанно - правильного отношения к природе;
- испытывать потребность заниматься двигательной деятельностью, развивать физические качества.

Ожидаемые результаты:

- улучшение физического состояния детей.
- сформированность координационных функций: умение ориентироваться в своём микрорайоне, городе, лесной и парковой зонах.
- повышение творческой и познавательной активности.

Формы контроля результативности.

Предварительный контроль: собеседование (может вестись в форме индивидуальной беседы в сочетании с творческими заданиями, а также в коллективных формах: например, в форме «круглого стола»).

Текущий контроль: осуществляется как в ходе устного опроса, так и в процессе участия детей в играх, конкурсах, праздниках. Здесь важно то, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале. Важно включить сюда эмоционально-нравственный и действеннопрактический опыт участников образовательного процесса.

Итоговый контроль: здесь также могут быть использованы такие формы контроля как анкетирование и тестирование, а также различные виды спортивных и туристических соревнований. Целесообразно итоговый контроль осуществлять в ходе комплексных игр, состоящих из нескольких этапов, таких же, как на туристических слётах:

- краеведческая викторина.
- полоса препятствий.
- ориентирование.
- конкурсная программа.

Подробнее формы контроля результативности см. в приложениях 2,3.

II. Учебно-тематический план

1 год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение			
1.1.	Оздоровительная роль туризма	2	1	1
1.2.	Правила поведения юных туристов	4	1	3
		6	2	4
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста			
2.1.	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2.	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3
2.4.	Питьевой режим на туристской прогулке	2	0	2
2.5.	Групповое снаряжение и уход за ним	7	1	6
2.6.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
2.7.	Организация биваков и охрана природы	7	1	6
2.8.	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	15	2	13
		41	8	33
3.	Азбука топографии			
3.1.	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	1	3
3.2.	План местности	4	1	3
3.3.	Условные знаки	10	2	8
		18	4	14
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование			
4.1.	Ориентирование по сторонам горизонта	4	1	3
4.2.	Ориентирование на местности	9	2	7
4.3.	Виды туристского ориентирования	21	3	18
4.4.	Экскурсионное ориентирование	9	1	8
		43	7	36
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь			
5.1.	Личная гигиена юного туриста	3	1	2
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4
5.3.	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2
5.4.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	3	1	2
5.5.	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		19	5	14
6.	Основы краеведения			
6.1.	Родословие	3	1	2
6.2.	Моя школа	5	1	4
6.3.	Природа моего края	16	2	14
		22	4	18

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма			
7.1. Пешеходный туризм	14	2	12
7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	9	1	6
7.3. Лыжный туризм	14	2	12
	35	5	30
8. Общая спортивно-оздоровительная подготовка			
8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	2	16
8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся	6	-	6
	24	2	22
9. Участие в досуговых мероприятиях станции	8	-	8
Итого:	216	37	179

Зачетный летний поход – вне сетки часов.

2-й год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение			
1.1	Познавательная роль туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3
		6	2	4
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста			
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	2	1	1
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	-	1
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
2.7	Организация биваков и охрана природы	11	2	9
2.8	Туристская группа в походном строю	2	1	1
		28	8	20
3.	Основы топографии			
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	6	-	6
3.2	План местности	4	1	3
3.3	Условные топографические знаки	7	1	6
		17	2	15
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование			
4.1	Компас и его устройство	1	-	1
4.2	Ориентирование по компасу	5	1	4
4.3	Ориентирование по плану	7	1	6
4.4	Ориентирование на местности	5	1	4
4.5	Виды туристского ориентирования	15	1	14
4.6	Экскурсионное ориентирование	7	-	7
		40	4	36
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь			
5.1	Личная гигиена туриста	2	1	1
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	2	-	2
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	4	1	3

		14	4	10
6.	Основы краеведения			
6.1	Родословие	3	1	2
6.2	Земляки	5	1	4
6.3	Азбука краеведения	10	2	8
		18	4	14
7.	Спортивно-оздоровительный туризм			
7.1	Пешеходный туризм	26	2	24
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	9	1	8
7.3	Туристские узлы и их применение	4	1	3
7.4	Лыжный туризм	20	2	18
		59	6	53
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	1	19
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно- медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	-	6
		26	1	25
9.	Участие в досуговых мероприятиях станции	8	-	8
	Итого	216	31	185
	Зачетный летний поход -- вне сетки часов.			

3-й год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение			
1.1	История отечественного туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	3	1	2
		5	2	3
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста			
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	4	1	3
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3
2.5	Организация биваков и охрана природы	10	2	8
2.6	Туристская группа в походе	4	-	4
2.7	Питание туристской группы	2	-	2
		28	6	22
3.	Основы топографии			
3.1	Топографическая и спортивная карта	5	1	4
3.2	Условные топографические знаки	3	1	2
		8	2	6
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование			
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	5	1	4
4.2	Ориентирование по компасу и карте	9	1	8
4.3	Ориентирование на местности	8	1	7
4.4	Виды соревнований по ориентированию	17	1	16
4.5	Экскурсионное ориентирование	4	-	4
		43	4	39
5.	Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи			
5.1	Личная гигиена туриста	2	-	2
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	-	2
5.3	Обработка ран, осадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	2	-	2
5.4	Измерение температуры тела, пульса	2	-	2
5.5	Медицинская аптечка	1	-	1
5.6	Способы транспортировки пострадавшего	3	-	3
		12	-	12

6.	Основы краеведения			
6.1	Родословие	2	-	2
6.2	Земляки	3	1	2
6.3	Культурное и природное наследие	8	1	7
		13	2	11
7.	Спортивно-оздоровительный туризм			
7.1	Пешеходный туризм	16	2	14
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	12	2	10
7.3	Пешеходные прогулки	21	1	20
7.4	Лыжный туризм	24	2	22
		73	7	66
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	1	19
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся	6	-	6
		26	1	25
9.	Участие в досуговых мероприятиях станции	8	-	8
Участие в досуговых мероприятиях станции		8	-	8
Итого		216	24	192
Зачетный летний поход - вне сетки часов.				

4-й год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение			
1.1	История отечественного спорта и туризма	3	1	2
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1
		5	2	3
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста			
2.1	Основы безопасности	4	1	3
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4
2.4	Организация биваков и охрана природы	5	1	4
2.5	Туристские костры	3	-	3
2.6	Туристские костры	6	-	6
2.7	Туристская группа в походном строю	5	1	4
2.8	Питание туристской группы	5	1	4
		36	6	30
3.	Основы топографии			
3.1	Топографическая карта	4	1	3
3.2	Условные топографические знаки	4	1	3
		8	2	6
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование			
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	6	1	5
4.2	Ориентирование по компасу и карте	7	1	6
4.3	Ориентирование на местности	6	2	4
4.4	Спортивное ориентирование	19	1	18
4.5	Экскурсионное ориентирование	4	-	4
		42	5	37
5.	Первая доврачебная помощь			
5.1	Личная гигиена туриста	3	1	2
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	-	4
5.3	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления	2	-	2
5.4	Медицинская аптечка	1	-	1
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	2
		13	2	11
6.	Основы краеведения			
6.1	Родословие	2	-	2
6.2	Земляки	3	1	2

6.3	Природное наследие	9	1	8
		14	2	12
7.	Спортивно-оздоровительный туризм			
7.1	Пешеходный туризм	18	3	15
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	8	2	6
7.3	Пешеходные прогулки	16	-	16
7.4	Лыжный туризм	22	2	20
		64	7	57
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	1	19
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся	6	-	6
		26	1	25
9.	Участие в массовых мероприятиях станции	8	-	8
	Итого	216	27	189
	Зачетный летний поход - вне сетки часов.			

III. Содержание 1 года обучения.

1. Введение

1.1 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.

1.2. Правила поведения юных туристов

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. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. 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 (лессу) 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.

2.2. 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».

2.3. 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.

2.4. 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).

2.5. 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 (каны), 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.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

Практические занятия

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

2.7. 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).

2.8. 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. Азбука топографии

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 плане.

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-тропиночной сети.

4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

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 санитара туристской группы.

Практические занятия

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

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

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

Практические занятия

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

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

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

Практические занятия

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

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

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

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 листьев различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

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 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.

7.3. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжле до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами;

передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1-2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

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

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 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 спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи

на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Содержание 2 года обучения.

1. Введение

1.1 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.

1.2. Правила поведения юных туристов

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. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. 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.

2.2. 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».

2.3. 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.

2.4. 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).

2.5. 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 (каны), таганок, санерная 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.

2.6. 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.).

2.7. 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).

2.8. 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. Азбука топографии

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 плане.

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-тропиночной сети.

4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

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.

5.4. 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 хра-

нению, 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. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

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 листьев различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

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

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 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 (состязательной) 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 (состязательной) 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. Носильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков

растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Содержание 3 года 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.

1.2. 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, активное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

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

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практические занятия

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в

транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

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

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. 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 (костром), действия при обнаружении незатухнувших костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

2.2. 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 (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (автобус, трамвай, троллейбус, метро) и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практические занятия

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

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

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 ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

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

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

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

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

Практические занятия

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

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

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

2.5. Организация биваков и охрана природы

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

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

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

Практические занятия

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

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).

2.6. 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. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа

направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

2.7. Питание туристской группы

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. Горизонтали. 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 (0, 90, 180, 270°). 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°).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

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

Практические занятия

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

4.2. Виды соревнований по ориентированию

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

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

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

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

Практические занятия

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

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при

движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

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

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

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

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

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

4.3. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

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

5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи

5.1. Личная гигиена туриста

Практические занятия

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

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

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Практические занятия

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

Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего.

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

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

Практические занятия

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

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

1.1. Родословие.

Практические занятия

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

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

6.2. Земляки

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

Практические занятия

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

6.3. Культурное и природное наследие

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

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

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.

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

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

траверсы склонов «серпантином», 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. Персправа 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. Персправа 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 с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2-0,3 м). Просмотр сюжетов видеофильмов.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

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).

7.4. Лыжный туризм

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

Практические занятия

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

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

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

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 «серпантин», 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 старшекласников (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.

Содержание 4 года обучения.

1. Введение

1.1. История отечественного спорта и туризма

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

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

Практические занятия

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

1.2. Правила поведения юных туристов

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

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

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

Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении микрорайона школы и дома, своего города и посильное участие в ее улучшении.

Проявление инициативы и самостоятельности, ответственности за порученное дело.

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

Практические занятия

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

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

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности

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

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

Практические занятия

Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, 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. Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодноклиматическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

Практические занятия

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

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

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 численности количественного состава туристской группы.

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

Практические занятия

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

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

2.4. Организация биваков и охрана природы

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.

2.5. 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.

2.6. 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»).

2.7. 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 пересеченной местности и в лесу в зимнем походе. Работа направляющего и замыкающего, смена тропящего лыжню. Организация привалов.

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

3. Основы топографии

3.1. Топографическая карта

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

Практические занятия

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

3.2. Условные топографические знаки

Условные знаки топографических карт: масштабные и внес масштабные.

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). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

4.2. Ориентирование по компасу и карте

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

Практические занятия

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

4.3. Ориентирование на местности

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

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

Практические занятия

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

Практические занятия

Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

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

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

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Практические занятия

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

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

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

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

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

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

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

5.3. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления

Практические занятия

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

5.4. Медицинская аптечка

Практические занятия

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Практические занятия

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

6.2. Земляки

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

6.3. Природное наследие

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

Практические занятия

Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. 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 самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантинном», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

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

Практические занятия

Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.).

Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

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

Практические занятия

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

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

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).

7.4. Лыжный туризм

Передвижение на лыжах, спуски и подъемы; подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуслочкой»; торможение «полуплугом» и «плугом». Движение по равнине попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за

лыжами. Перевозка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах - завалов, канав, водных преград по льду; без лыж - оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Тропление лыжни. Преодоление лавиноопасного участка.

Практические занятия

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

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

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

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практические занятия

Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями 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 врачбно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

Проведение психолого-педагогической и функционально-физической диагностики и тестирования с целью сопоставления динамики развития занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года. Беседа о режиме дня и организации самоконтроля за его соблюдением.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Проверка ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня и дневника наблюдений физического развития организма.

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

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Походный маршрут протяженностью до 7-8 км (при двухдневном - до 10 км) с использованием легенды и карты местности (споркарты).

Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка телта, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудования 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.

IV. Ресурсное обеспечение дополнительной образовательной программы.

Методическое обеспечение.

Наиболее часто в деятельности объединения используются следующие формы занятий - беседа, экскурсия, туристический поход, учебная игра, а также нетрадиционные формы – конкурсы, викторины, турниры.

Методы, которые используются в работе с детьми можно разделить на две группы: методы по преимущественному источнику приобретения знаний и методы по характеру мыслительной и познавательной активности.

1) словесные - объяснение, рассказ, беседа.

наглядные - демонстрация, иллюстрация, видеометод.

практические - познавательные игры, метод инсценизации (при изучении краеведения), спортивные игры, соревнования (при занятии туризмом).

2) методы, по характеру мыслительной деятельности и познавательной активности - объяснительно-иллюстративный, информационно-рецептивный, репродуктивные методы, исследовательский метод.

Среди различных форм подведения итогов, предпочтение отдаётся игровым формам: спортивные соревнования, спортивные игры, викторины, праздники, туристические походы. Для более углублённой проверки знаний: тесты, карточки с заданиями.

Дидактический материал.

При проведении занятий в объединении широко используется дидактический материал: топографические карты, плакаты, стенды, диафильмы, учебные видеокассеты, карты плана местности, планы микрорайона школы, учебно-познавательная литература.

Многие занятия проводятся на базе музея «Природы и охоты» СДЮТ и Эк «Абрис», где широко представлен растительный и животный мир Ярославской области.

Материальное обеспечение.

1) Спортивное и туристическое оборудование СДЮТ и Эк «Абрис».

2) Материальная база музея «Природы и охоты».

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря (см. Приложение 1).

V. Библиография

Нормативно-правовые документы системы дополнительного образования детей.

Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года (Одобрена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. №1756-р);

Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей на 2002-2005 гг. (Приложение №2 к приказу Минобразования России от 25.01.02 №193);

Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (приложение к письму Минобразования России от 11.06.2002г. №30-15-433/16);

Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (утверждены на заседании научно-методического совета по дополнительному образованию детей. Минобразования России 03.06.2003г.);

Методические рекомендации Минобразования России о взаимодействии образовательного учреждения с семьёй (приложение к письму Минобразования России от 31.01.2001г. №90/30-16).

Устав МОУ ДОД СДЮТ и Эк «Абрис».

Права ребёнка: Основной международный документ./ Подгот. НИИ детства России детского фонда; Ред. – сост. Рыбинский Е.М. – М. : Дом, 1992г.

Список источников и литературы.

1. Баранов В.И. Родной край. Ярославль, 1989г.
2. Плешаков А.А. Зелёный дом. М, 1997г.
3. Акимупкин И.И. Невидимые нити природы. М: Мысль, 1995г.
4. Конева Н.Г. Педагогическое проектирование: Методические рекомендации для педагога дополнительного образования. - Ярославль, 2003г.
5. Курилова В.И. Туризм. М, 1988г.
6. Артамонов В.И. Редкие и исчезающие растения. М, 1989г.
7. Сосновский Н.П. Редкие и исчезающие животные. М, 1987г.
8. Цветкова И. Экология начальной школы. Ярославль, 1997г.
9. Ярославль: Памятники архитектуры и искусства / Авт.– сост. В.П. Выголов. М., 1985; 2-е изд. Ярославль, 1994г.
10. Туристская игротка (игры, конкурсы, викторины). М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2003 г.
11. Походная туристская игротка. Авт.-сост. В.М. Куликов. Изд. 2-е. – М.: Изд. ЦДЮТ МО РФ, 1996 г.
12. Акентьева Л.Р., Золоторёва А.В., Кисина Т.С. Педагогический контроль в дополнительном образовании. Ярославль, 1997г.

13. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. В поход с классом: пособие для классного руководителя. – М. : ТЦ сфера, 2004г.
14. Родной край: (Рассказы о природе Ярославской области для учеников начальной школы / В.И. Баранов, И.А. Баунова, Ю.А. Белоусов и др. – Ярославль: Верх.-Волжск. кн. изд-во, 1989г.
15. Юные туристы-краеведы: Программа для системы дополнительного образования детей / Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. ЦДЮТ и К, Москва, 2004г.
16. Работа со школьниками в краеведческом музее: Сценарии занятий: Учеб.-метод. пособие / Под ред. Н.М. Ланковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001 г.

VI. Приложение 1

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря.

1	Палатки туристские.	Компл.
2	Тенты для палаток (нижние).	Компл.
3	Тенты для палаток (верхние).	Компл.
4	Колышки для палаток.	Компл.
5	Стойки для палаток.	Компл.
6	Верёвка основная (40 м).	2шт.
7	Верёвка основная (30 м).	1шт.
8	Верёвка вспомогательная (60 м).	2шт.
9	Решпнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8мм).	Компл.
10	Петли прусика (верёвка 8 мм).	Компл.
11	Система страховочная.	Компл.
12	Карабин туристский.	Компл.
13	Альпеншток.	Компл.
14	Компас жидкостный для ориентирования.	Компл.
15	Курвиметр.	2шт.
16	Планшеты для зимнего ориентирования.	Компл.
17	Призмы для ориентирования на местности.	Компл.
18	Компостеры для отметки прохождения КП.	Компл.
19	Секундомер электронный.	2шт.
20	Аптечка медицинская в упаковке.	Компл.
21	Тонометр.	2шт.
22	Пила двуручная в чехле.	1шт.
23	Топор в чехле.	2шт.
24	Таганок костровой.	2шт.
25	Тросик костровой.	1шт.
26	Рукавицы костровые (брезентовые).	Компл.
27	Тент хозяйственный.	1шт.
28	Клеёнка кухонная.	2шт.
29	Посуда для приготовления пищи.	Компл.
30	Каны (котлы) туристские.	2компл.
31	Ремонтный набор в упаковке.	Компл.
32	Лопата сапёрная в чехле.	1шт.
33	Слайдфильмопроектор.	1шт.
34	Экран демонстрационный.	1шт.
35	Рулетка 15-20 м.	1шт.
36	Лента мерная.	1шт.

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

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося.

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

Примерная форма представления результатов педагогического контроля.

А - Ребенок показывает высокий уровень овладения материалом, активно участвует в коллективных делах, успешно выступает на конкурсах и соревнованиях, выполняет творческие работы, охотно посещает занятия в объединении.

Б - Проявляет интерес к учебному материалу, хорошо им владеет, участвует в коллективных делах, конкурсах, соревнованиях, охотно посещает занятия.

В - Проявляет активный интерес к отдельным разделам и темам, хорошо владеет только интересующим его материалом, участвует в коллективных делах, конкурсах и соревнованиях нерегулярно, с охотой посещает только интересующие его занятия.

Г - Слабо владеет материалом, не проявляет самостоятельности и инициативы, прибегает к помощи руководителя и товарищей, посещает занятия из-за желания быть в коллективе.

Ф.И. ребёнка	Результат контроля	Примечания
Иванов Ваня	В	Показывает хорошие туристско-бытовые навыки. Занятия по краеведению не нравятся.
Петров Петя	Б	—
Сидорова Маша	Г	Посещает занятия потому, что испытывает симпатию к Петрову Пете.
Волкова Юля	А	—

Приложение 3
Контрольные тесты
1 год обучения
Раздел «Основы краеведения»

Часть I

Выбери правильный ответ и подчеркни его.

1. Какой из этих праздников можно назвать семейным?

День Победы

День рождения

День города

2. В каком году основана твоя школа?

1812

1930

1963

3. В каком районе находится твоя школа?

Кировском

Заволжском

Волгостройском

4. Как называется равнина, на которой расположена Ярославская область?

Восточно-европейская

Западносибирская

Ярославская

5. Подчеркни названия озёр, находящихся на территории Ярославской области:

Ладожское

Неро

Байкал

Плещеево

6. Подчеркни названия рек, находящихся на территории Ярославской области:

Дунай

Волга

Енисей

Лена

Которосль

Ить

6. Каких лесов в нашей области больше всего? Подчеркни правильный ответ.

берёзовых

хвойных

дубовых

7. Какое дерево первым надевает осенью желтый наряд?

береза клен рябина

8. В наших краях самое продолжительное время года –

лето осень зима

9. В мае, в период возврата холодов зацветает:

сирень черемуха мать-и-мачеха

10. Дождь умеют предсказывать:

лук заячья капуста сирень ноготки огурцы

Часть II

1. Из перечисленных птиц подчеркните названия тех, которые живут в полях и лугах.

дятел, клёст, жаворонок, перепел, филин, кулёк, воробей

2. Как ведут себя животные в разные времена года?

Лесные звери меняют белые шубки на серые и коричневые в:

сентябре январе марте

3. Соловьи, ласточки, стрижи прилетают в:

июне мае апреле

4. Пчёлы собирают липовый мёд в:

мае ноябре июле

5. Из северных лесов прилетают к нам снегири и чечётки в:

январе апреле ноябре

6. Клёст выводит своих птенцов в:

июне январе октябре

Часть III
Отгадай по описанию животных из наших лесов.

1. Самый крупный хищник, достигает веса 200 кг и длины 2 м.
2. Это животное живёт в глухих высокоствольных лесах, прекрасно лазает по деревьям, искусно затаивается. Это крупный хищник весом до 18 кг, питается, главным образом, зайцами.
3. Это крупное копытное животное весом до 500 кг, хорошо плавает, летом подолгу находится в воде, спасаясь от жары. Питается корой и молодыми ветками деревьев, которые растирает крепкими, как жернова, зубами.
4. Это животное селится по тихим и чистым рекам, питается корой и ветками, хорошо плавает и ныряет. Из толстых веток, прутьев и земли устраивает хатки.
5. Самый маленький хищник нашей области, ловкий и очень подвижный зверёк.
6. Тело этого животного покрыто коротким бархатистым мехом, который не пропускает ни пыли, ни сырости. Этот гладкий короткий мех позволяет свободно двигаться в узких подземных ходах.

Приложение 4

Итоговая туристско-краеведческая игра «Цветик-семицветик».

1 год обучения.

Описание игры.

Игра проводится в конце 1-го года обучения по программе «Юный турист-краевед» с целью проверки знаний, умений и навыков детей, сформированных за время обучения.

Объединение делится на 2 команды. В игре семь конкурсов (по количеству лепестков). Каждая команда по очереди отрывает лепесток от Цветика-семицветика, где представлены задания для конкурса. За каждое выполненное задание команда получает жетоны цвета лепестка. Побеждает команда, набравшая большее количество жетонов.

1. Синий лепесток.

Игра «Что делать?»

Командам предлагается ответить на вопросы.

1 команда. Что делать в случае обнаружения очага возгорания или задымления?

2 команда. Как себя вести при встрече с представителями животного мира? За каждый правильный ответ – 2 жетона.

2. Зеленый лепесток.

Команды должны написать название садового или лугового цветка, встречающегося в Ярославской области.

Задание выполняется на скорость. За каждый правильно угаданный цветок – 1 жетон.

							мак
							ирис, роза
							асстра
							ландыш
							ромашка, василек

3. Желтый лепесток.

Игра «Птичьи секреты».

Вписать в клетки по горизонтали названия птиц, обитающих в Ярославской области так, чтобы по вертикали слово «Ворона».



Задание выполняется на скорость. За каждый правильный ответ – 1 жетон.

4. Красный лепесток.

Игра «Айболит».

Командам дается задание. Правильно выполненное задание – 2 жетона.

1 команда.

Как правильно оказать первую медицинскую помощь при ссадинах и порезах?

2 команда.

Какую первую медицинскую помощь необходимо оказать при солнечном или тепловом ударе?

5. Фиолетовый лепесток.

Разгадать кроссворд по условным знакам. За каждый правильный ответ – 1 жетон.



1)		3)	
6)		2)	
4)		5)	

6. Оранжевый лепесток.

Игра «Собери рюкзачок».

Каждая команда должна собрать рюкзачок к туристской прогулке.

Верно выполненное задание – 3 жетона.

7. Белый лепесток.

Игра «Ремонт личного снаряжения».

Командам дается 2 задания:

- 1) пришить пуговицу;
- 2) наложить заплату.

Правильно и аккуратно выполненное задание – 4 жетона.

В конце игры подсчитывается количество жетонов у каждой команды.

Победители награждаются.

Итоговая туристско-краеведческая игра «Пламя костра».

2 год обучения.

Описание игры.

Игра проводится в конце второго годка обучения по программе «Юный турист-краевед».

Цель – проверить у учащихся знания по краеведению и туризму, туристические навыки. Оборудование: костер из бумаги, жетоны.

Дети делятся на команды. Каждая команда по очереди отрывает языки от костра, на которых записаны задания. За верно выполненные задания команды получают жетоны с изображением костра.

Побеждает команда, набравшая большее количество жетонов.

1 задание – «Зоологическая викторина».

Каждой команде задается по 5 вопросов. За каждый правильный ответ – 1 жетон.

Вопросы 1 команде:

1. Какую птицу называют лесным доктором? (дятла).
2. С помощью чего ученые выясняют пути перелета птиц? (с помощью колоцевания).
3. Какая из птиц средней полосы летает быстрее всех? (стриж).
4. Самое крупное животное Ярославского края. (лось)
5. Назовите опаснейшего в наших краях вредителя картофеля. (Colorado-жука).

Вопросы 2 команде:

1. Какие птицы первыми возвращаются в родные края в Ярославской области? (грачи)
2. Какая птица не обзаводится семьей, не вьет гнезда, а подкладывает свои яйца в чужие гнезда? (кукушка)
3. Как называется дикая свинья, обитающая в Ярославской области? (кабан)
4. К названию какой реки, протекающей в Ярославской области, нужно прибавить 1 букву в начале, чтобы получилась птица? (И + Волга)
5. Какие насекомые Ярославской области относятся к группе общественных насекомых, живущих семьями? (пчелы, осы, шмели, муравьи).

2 задание. «Топографический диктант».

В тексте найти предметы, которые могут быть заменены топографическими знаками, зарисовать их.

За каждый верный знак – 1 жетон.

Проснувшись в лесу, мы умылись в озере. После завтрака по просеке мы вышли к грунтовой дороге. Потом свернули на тропинку и вышли к ручью.

По пешеходному мостику перебрались на другой берег. Справа тянулись поля, слева – кустарники.

3 задание. Игра «Мастер на все руки».

Из предметов выбрать те, которые должны быть в составе ремонтного набора.

За каждый верно выбранный предмет – 1 жетон.

Предметы: поварешка, ножницы, шило, гаечный ключ, отвертка, пассатижи, гвозди, скрепки, проволока, изолента, пластилин, клей.

4 задание. «Ориентирование».

Команды должны заполнить пропуски. Каждый верный ответ – 1 жетон.

1 команда.

- 1) Если встать лицом к северу, сзади будет..., слева - ..., справа -
- 2) Если встать лицом к западу, сзади будет..., слева - ..., справа -

2 команда.

- 1) Если встать лицом к югу, сзади будет..., слева - ..., справа -
- 2) Если встать лицом к востоку, сзади будет..., слева - ..., справа -

5 задание. Игра «Чистота – залог здоровья».

Командам предлагается выбрать предметы гигиены, которые у каждого человека должны быть личные, а какими могут пользоваться все во время похода.

Перечень предметов: расческа, зубная паста, зубная щетка, мыло, мочалка, полотенце, шампунь.

За каждый правильный ответ – 1 жетон.

6 задание. «Твоя безопасность».

Иллюстрации растений и грибов разложить на 2 группы: съедобные (безопасные) и несъедобные (ядовитые).

Перечень растений и грибов.

съедобные

Шиповник
Лисички
Опята
Черника

несъедобные

Волчье лыко
Вороний глаз
Бледная поганка
Мухомор

Каждый правильный ответ – 1 жетон.