

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зерносовхозская средняя школа имени М.Н. Костина п. Новоселки»
муниципального образования «Мелекесский район»
Ульяновской области»**

ПРИНЯТО

заседании Педагогического совета
МБОУ «Зерносовхозская СШ имени
М.Н.Костина п.Новоселки»
протокол №6 от «16» февраля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Зерносовхозская СШ
имени М.Н.Костина п.Новоселки»



/И.В.Первов/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Юные туристы-краеведы»

Направленность: **туристско-краеведческая**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст обучающихся: **10-14 лет**

Срок реализации: **1 год**

Объем программы: **144 часа**

Автор-составитель: Глухова Оксана Валериевна
педагог дополнительного образования

Новоселки 2024 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Устав образовательной организации;
- Нормативные акты образовательной организации;
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края, а чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу. Тяга людей к туризму понятна: это движение, общение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Но всегда ли умело и разумно ведет себя человек на природе, всегда ли умеет так «вписаться» в окружающую среду, чтобы не принести

ущерба ей и вреда себе? К сожалению нет. Поэтому туризму и туристов надо учить.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Уровень освоения программы – стартовый

Направленность программы - туристско-краеведческая.

Актуальность программы - Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования обучающихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность обучающихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения.

Новизна программы состоит в том, что расширены и углублены вопросы по автономному выживанию в экстремальных ситуациях.

Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Ульяновской области и Ульяновского района.

Педагогическая целесообразность - более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско-краеведческих программ и этой формы деятельности обучающихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого

являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Адресат программы - Возраст обучающихся в объединении 11 -14 лет (5-7 классы). Принимаются все желающие мальчики и девочки. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. Количество детей в группе 15 человек. Группы разновозрастные, состав групп постоянный.

Объём программы - 144 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий

Режим работы объединения в течение года постоянен, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в определённые дни и часы. Через каждые 40 минут занятий – перерыв не менее 10 минут. Учебные походы и тренировки проводятся в выходные дни и в каникулярное время (в зависимости от погодных условий). Летние многодневные походы и соревнования в сетку часов не включены.

Формы обучения и виды занятий: Форма обучения - очная, с использованием ресурсов электронного обучения, при необходимости использование дистанционных технологий.

Цель и задачи программы

Цель - знакомство обучающихся с туристско-краеведческой деятельностью как средством развития двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся.

Задачи

Образовательные

- раскрыть сущность понятий «туризм», «ориентирование»;
- познакомить с практическими навыками по разделам программы;

- познакомиться с правилами экипировки обучающихся в зависимости от сезона и требований, предъявляемым к личному и групповому снаряжению;

- научить основным приёмам работы с компасом и картой

Развивающие

- развивать личностное самообразование: активность, самостоятельность, общение, интеллектуальные способности;

- развивать познавательный интерес, включенность в познавательную деятельность;

- создать условия для возникновения и развития в детском коллективе атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха.

- способствовать развитию глазомера, выносливости, координации движений, внимания, памяти.

Воспитательные

- прививать интерес к занятиям туризмом и ориентированием;

- формировать нравственное сознание личности;

- формировать способы поведения в обществе и в условиях природной среды; способы самоконтроля;

- прививать чувства коллективизма, ответственности;

- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья.

Планируемые результаты.

По окончании занятий по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе.

Предметные:

- характеризовать особенности природы родного края и других регионов;

- иметь представление об истории города;

- знать и выполнять основные правила безопасности, дома, в школе, на улице, в природе и общественных местах;
- владеть простейшими навыками ориентирования на местности;
- различать спортивные и топографические карты, читать карты с помощью условных знаков;
- владеть первоначальными навыками правильной организации туристского быта;
- владеть навыками здорового образа жизни;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;

Метапредметные:

- находить необходимую информацию в учебной и справочной литературе

Личностные:

- соблюдать правила личной гигиены;
- владеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений.

1.2. Содержание программы

1.2.1. Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теор ия	Пра ктик а	
1	Вводное занятие.	2	2		Диагностика
2	Основы гигиены и первая помощь.	14	6	8	Тестирование
2.1	Возможные опасности в походе. Меры безопасности	2	2		Опрос
2.2	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний	2	2		Тестирование
2.3	Походная медицинская аптечка.	2		2	Тестирование
2.4	Основные приёмы по оказанию первой помощи	6	2	4	Тестирование
2.5	Приёмы транспортировки пострадавшего	2		2	Наблюдение
3	Основы туристской подготовки.	28	12	16	Тестирование, соревнования
3.1	История развития туризма в России. Туристские нормативы	2	2		Тестирование
3.2	Личное и групповое снаряжение туриста	4		4	Тестирование
3.3	Укладка рюкзака. Установка палатки	2		2	Наблюдение

3.4	Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов	2	2		Опрос
3.5	Туристские должности в походе	2	2		Тестирование
3.6	Правильная организация движения в походе. Привалы	2	2		Опрос
3.7	Техника безопасности (ТБ) при проведении походов	2		2	Опрос
3.8	Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака)	2	2		Опрос
3.9	Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.	4		4	Тестирование
3.10	Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор	2		2	Тестирование
3.11	Питание в походе. Правила приготовления пищи на костре	4	2	2	Опрос
4	Специальная туристская подготовка.	20	2	18	Тестирование, соревнования, поход
4.1	Отработка движения группы в походе	2		2	Наблюдение
4.2	Преодоление естественных препятствий	4		4	Наблюдение

4.3.	Узлы, применяемые в туризме	8		8	Соревнования
4.4	Подготовка к туристскому походу	4		4	Наблюдение
4.5	Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета о походе	2	2		Опрос
5	Топография и ориентирование.	20	9	11	Тестирование
5.1	Определение топографии и топографической карты	1	1		Тестирование
5.2	Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.	1	1		Тестирование
5.3	Условные знаки топокарт	2	1	1	Тестирование
5.4	Отображение местности на карте. Рельеф	2	2		Зачёт
5.5	Чтение карты. Измерение расстояний на карте	2		2	Наблюдение
5.6	Ориентирование по горизонту. Азимут	2	1	1	Зачёт
5.7	Компас. Типы компаса и правила работы с ним	2	1	1	Тестирование
5.8	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентации	4	1	3	Зачёт

☒.9.	Определение расстояний на местности	2	1	1	Наблюдение
5.10	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2	Соревнования
6	Краеведение. Природные условия Ульяновской области	18	12	6	Тестирование
6.1	Малая родина. Природные особенности	2	1	1	Тестирование
6.2	Административное деление. Знаменитые люди.	2	2		Тестирование
6.3	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Транспорт.	2	1	1	Тестирование
6.4	Летопись малой родины. История своего района	2	2		Тестирование
6.5	Изучение военной истории на местном краеведческом материале.	2	1	1	Опрос
6.6	Природные памятники Ульяновской области	2	1	1	Тестирование
6.7	Экологическое воспитание. Охрана природы.	2	2		Опрос
6.8	Экскурсии, посещение музеев, выставок	4	2	2	Наблюдение
7	Физическая подготовка.	18		18	Сдача нормативов

7.1	Общая физическая подготовка	6		6	Сдача нормативов
7.2	Эстафеты, игры	6		6	Соревнования
7.3	Специальная физическая подготовка	6		6	Соревнования
8	Походы.	24		24	Наблюдение
	Всего	144	43	101	

1.2.2. Содержание учебного плана

I. Вводное занятие.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники. Виды туризма, характеристика каждого вида. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Центры, станции туризма,- основные звенья проведения массовой туристской работы в области, центр детского творчества в районе. Задачи и план работы объединения “Пешеходный туризм”.

II. Основы гигиены и первая помощь.

2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, болота, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения. Хищные звери, змеи, насекомые. Опасности, связанные с действиями человека. Основные причины возникновения аварийных ситуаций (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т. д.). Профилактика несчастных случаев. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Закаливание организма - основное средство повышения

сопротивляемости простудным заболеваниям. Водные процедуры: умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Закаливание воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Меры по профилактике характерных для пешеходного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит и др.). Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Освоение приёмов массажа.

2.3. Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.

Практическое занятие. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

Оборудование: коврик теплоизоляционный, спальный мешок.

2.4. Основные приёмы по оказанию первой помощи.

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний, ангины, обморока. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды. Ожоги. Отморожения. Как их избежать. Первая помощь. Порезы и раны. Нагноения. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязывания ран. Остановка кровотечения. Оказание первой помощи при получении порезов, ран, при нагноениях.

Практическое занятие. Освоение способов перевязывания ран, наложения жгута. Обработка ран. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему при пищевых отравлениях.

Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы. Признаки. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных предметов. Правила снятия одежды. Потертости, мозоли. Опрелости. Меры по предотвращению потертостей, мозолей, опрелостей. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.

Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током, утопающему. Искусственное дыхание.

Практическое занятие. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приёмов искусственного дыхания.

Оборудование: рюкзак, коврик теплоизоляционный, тент от дождя.

2.5. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки пострадавшего. Обездвиживание пострадавшего подручными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Порядок изготовления носилок из шестов.

Практическое занятие. Разучивание различных способов транспортировки и иммобилизации (обездвиживания) пострадавшего; изготовление носилок и волокуш.

Оборудование: веревка, карабины туристские, коврик теплоизоляционный, система страховочная, спусковое устройство.

III. Основы туристской подготовки.

3.1. История развития туризма в России. Туристские нормативы.

История развития туризма в России. Организация туризма в России и в Ульяновской области. Самодеятельный туризм и его структура. Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности,

чувства коллективизма.
 Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки “Юный турист”, “Турист России”. Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

3.2. Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Уход за снаряжением. Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Уход за групповым снаряжением. *Практическое занятие.* Составление списков личного и группового снаряжения для походов. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Уход за снаряжением.

3.3. Укладка рюкзака. Установка палатки.

Практическое занятие. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения.

Практическое занятие на местности. Установка палатки. Размещение в ней вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Оборудование: коврик теплоизоляционный, палатка туристическая, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя.

3.4. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Основные требования к участникам похода. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Порядок комплектования группы. Организация туристской группы (организационные вопросы по подготовке к походу, составление плана подготовки, распределение обязанностей, поручений и т. д.).

3.5. Туристские должности в походе.

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Краткие обязанности других постоянных должностей (завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор, рем.мастер, ответственный за отчет и др.). Временные должности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др. Дежурные по кухне и их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды и т. п.).

3.6. Правильная организация движения в походе. Привалы.

Туристский строй - элемент организованности и фактор безопасности. Порядок построения участников группы в колонне (цепочке). Режим и темп движения. Нормы переходов, средняя скорость движения. Режим ходового дня. Распорядок дня. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Водно-солевой режим. Правила движения по дорогам, тропам.

3.7. Техника безопасности при проведении походов.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе (слабая дисциплина, изменение состава группы или маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы и т. д.). Психологическая совместимость в туристской группе, сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Правила поведения и поездок на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности (МБ) при движении по дорогам. МБ при прохождении трудных и опасных участков маршрута, при обнаружении взрывоопасных предметов. Правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

3.8. Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака).

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.), комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

3.9. Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.

Различные типы костров и их назначение. Требования к выбору места для костра. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. МБ при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам, порядок их упаковки и транспортировки; МБ. *Практическое занятие.* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Оборудование: компас жидкостной, набор котелков, навигатор, палатка, рюкзак, тент от дождя.

3.10. Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.
Способы сушки снаряжения. Подготовка и ремонт снаряжения. Уход за снаряжением. Меры безопасности при сушке снаряжения. Состав и назначение ремонтного набора.

Практическое занятие. Формирование ремонтного набора. Освоение правил работы с инструментом и ремонта снаряжения.

Оборудование: каска туристическая, спусковое устройство.

3.11. Питание в туристском походе. Правила приготовления пищи на костре.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса. Нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Особенности приготовления пищи на костре. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.

Практическое занятие. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

Оборудование: котелки, рюкзак.

IV. Специальная туристская подготовка.

4.1. Отработка движения группы в походе.

Практическое занятие. Отработка порядка построения. Проверка снаряжения, веса рюкзаков. Распределение участников в колонне (цепочке) по должностям, физическому состоянию, полу и т. д. Дистанция между участниками. Отработка походного туристского шага; темп и ритмичность движения. Хронометраж времени при движении группы. Отработка действий на первом (техническом) привале.

4.2. Преодоление естественных препятствий.

Общая характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Движение группы по пересеченной местности (лес, заросли кустарника, завалы, травянистые склоны). Движение по заболоченной местности. Способы преодоления заболоченных участков. Преодоление водных препятствий. Способы переправ. Движение группы по снегу. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практическое занятие. Отработка техники преодоления естественных

препятствий: склонов, спусков, подъёмов. Организация переправы через водные препятствия , болотистые участки. Отработка переправы по бревну, жердям, кочкам. Организация самостраховки и страховки.

Оборудование: веревка, жумар, карабины туристические, каска туристская, рюкзак, система страховочная грудная и нижняя, спусковое устройство.

4.3. Узлы, применяемые в туризме.

Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению: Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).

Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).

Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка).

Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций).

Практические занятия по отработке навыков вязания узлов.

Оборудование: веревка, карабины, жумар, спусковое устройство.

4.4. Подготовка к туристскому походу.

Практические занятия. Отработка вопросов подготовки туристской группы к походу: определение цели и района предстоящего похода; комплектование группы; организация туристской группы (на собрании решить организационные вопросы по подготовке к походу; распределить обязанности, поручения, задания и т. д.); составление плана подготовки к походу; изучение района похода (изучение, литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут и т. д.); разработка маршрута движения; составление плана-графика движения; подготовка личного и группового снаряжения; смета расходов на подготовку и проведение похода; составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов; оформление маршрутной документации.

Оборудование: веревка, жумар, карабины туристские, каска туристская, коврик теплоизоляционный. компас жидкостной, набор котелков, навигатор, палатка туристическая, рюкзак, система страховочная, спальный мешок, спусковое устройство, тент от дождя.

4.5. Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета о походе.

Практические занятия. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам похода. Подготовка туристской газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача снаряжения.

Составление отчета (паспорта) о походе: основной принцип - участие в работе над отчетом всех членов группы. Обработка дневника описания пути движения, обобщение отчетов всех участников, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий. Обобщение всех материалов руководителем. Аккуратное оформление отчета согласно рекомендациям.

V. Топография и ориентирование.

5.1. Определение топографии и топографической карты.

Определение топографии и топографических карт. Значение топокарт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

5.2. Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.

Масштаб. Определение, виды масштабов: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Порядок и способы измерения расстояний на карте.

Практическое занятие. Работа с картами различного масштаба.

Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

5.3. Условные знаки топокарт.

Назначение и свойства условных знаков. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Масштабные и внесматбные топонимы и их характеристика. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения; населенные пункты, строения; гидрография; растительность; рельеф; пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

5.4. Отображение местности на карте. Рельеф.

Что такое рельеф. Способы отображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали, бергштрих. Подписи горизонталей, отметок высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практическое занятие. Топографические диктанты, упражнения на запоминание способов изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на карте.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

5.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

Практическое занятие. Чтение карт различного масштаба. Топографические диктанты, упражнения. Измерения расстояний на карте. Игры, мини-соревнования.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

5.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо (“Роза направлений”). Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) магнитный.

Порядок определения истинного азимута по карте и его отличие от простого угла (чертеж). Измерение азимута транспортиром, компасом. Магнитное склонение.

Практическое занятие. Измерение и построение углов (направлений по карте). Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром).

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

5.7. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

Что такое компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом. Визирование и визирный луг. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практическое занятие. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта и градусное значение дополнительных направлений. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

5.8. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Понятие ориентирования на местности. Способы ориентирования. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения. Ориентирование с помощью карты, с компасом и без него. Ориентирование по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные

ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы в случае потери им ориентировки.

Практические занятия. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута. Упражнения по определению азимута на предмет (ориентир). Движение по заданному азимуту, обход препятствий. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точек стояния на топографической карте. Имитация ситуации потери ориентировки.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

5.9. Определение расстояний на местности.

Способы измерения расстояний на местности: шагами, глазомерным способом, по времени движения, по слышимости звуков, с помощью спички и т. д.

Практическое занятие. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера. Измерение расстояния по затраченному времени.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

5.10. Соревнования по спортивному ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору; их разновидности, характеристики. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Контрольные пункты и средства отметки на них. Порядок проведения соревнований.

Практическое занятие. Спортивные карты и их отличие от

топографических карт. Основные символы, условные знаки, масштабы спортивных карт. Принятые цвета. Понимание карты: задача научить держать карту правильно, т. е. то, что перед вами на местности, то перед вами на карте.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

VI. Краеведение. Природные условия Ульяновской области.

6.1. Малая родина – Ишеевка. Природные особенности.

История образования Ульяновского района, Ульяновской области. Площадь. Население. Географическое положение. С какими территориями граничит. Характеристика местности. Крайние северная и южная, восточная и западная географические координаты территории Ульяновского района. Протяженность территории с севера на юг и с запада на восток. Географический и часовой пояса. Климат и климатические ресурсы. Среднегодовые многолетние температуры января и июля. Минимальная и максимальная температура воздуха на территории Ульяновской области. Продолжительность безморозного периода. Средняя годовая сумма осадков, выпадающих на территории района. Мощности снежного покрова, глубина промерзания почвы. Преобладающие направления ветра в теплый и холодный периоды. *Практическое занятие:* Подробное изучение карты. «Путешествие» по карте Ульяновского района, Ульяновской области. Проведение краеведческих викторин.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

6.2. Административное деление. Знаменитые люди.

Территориальное деление района на административные поселения. Полезные ископаемые и минеральные ресурсы в недрах Ульяновской области. Минеральные воды.

Рельеф. Максимальные и минимальные высоты на территории Ульяновской области, где они находятся. Знаменитые земляки

6.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Транспорт.

Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства Ульяновской

области и Ульяновского района. Количество рек, озер. Самые крупные озера и самые длинные реки. Самые крупные промышленные, транспортные и с/х предприятия. Дорожная сеть, транспорт. *Практическое занятие.* Изучение экономической карты (предприятия), карты дорог.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

6.4. Летопись малой родины. История своего района. Основные этапы образования района. История района. История Ишеевки. Площади, процентное соотношение. Растения, занесенные в «Красную книгу». Рекреационные ландшафты (зоны отдыха и туризма, места рыбной ловли, детские лагеря, санатории).

6.5. Изучение военной истории на местном краеведческом материале.

Военная история через историю Ульяновского района и Ишеевки. Местный краеведческий материал.

Практические занятия. Изучение местного краеведческого материала. Доклады и сообщения, рефераты.

6.6. Природные памятники Ульяновской области
Заповедник – природная территория или акватория, полностью исключенная из хозяйственного пользования для охраны и изучения природного комплекса в целом.
Памятники природы – уникальные или типичные, ценные в научном, культурно-познавательном и оздоровительном отношении природные объекты, представляющие собой небольшие урочища. Появление понятия «Памятник природы». Виды памятников природы Ульяновской области. (геологические, гидрологические, ботанические, зоологические, ландшафтные и памятники садово-паркового искусства). Их месторасположение и назначение.
Практическое занятие: Путешествие по карте заповедника. Изучение территории, границ, животного мира.

6.7. Экологическое воспитание. Охрана природы.
Основные загрязнители природной среды. Особо загрязненные территории, количество отходов и выбросов. Задачи охраны природы

6.8. Экскурсии, посещение музеев, выставок.
Понятие «экскурсия». Цели и задачи экскурсий в музей, на выставку, природный объект. Правила осмотра экскурсионного объекта (музея) при проведении экскурсии с экскурсоводом. Выполнение краеведческих заданий в ходе экскурсии (поиск информации по интересующей проблеме в стендах экспозиций и экспонатах, формирование вопросов по проблеме для экскурсовода). Оформление задания по возвращению с экскурсии. Паспорт школьного музея, экспозиции, экспонаты. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.
Практическое занятие: выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях в музеи, под открытым небом, на природные объекты. Составление паспортов экскурсионных объектов (экспозиций, экспонатов).

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

VII. Физическая подготовка.

7.1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.
Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения и махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа - поднимание и

опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах; элементы борьбы в стойке; игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах; прыжки с поворотами в присяде и полуприсяде. Упражнения с мячом - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешком с песком. Лыжная подготовка.

7.2. Эстафеты, игры.

Подвижные игры - игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности. Спортивные конкурсы: догонялки, "Метатели" (шишек, камней), "Силачи", "Ловкие и умелые" и т.д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов; туристские эстафеты.

7.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор, рюкзак.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в т. ч. и по заболоченной на дистанции от 1 до 5 км. Бег в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски. Плавание различными способами на дистанции до 400 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, кочкам. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Быстрые приседания и вставания. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной, двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня” и “козла”. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т. д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по

качающемуся бревну. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол и т. д.). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопками. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (гантелями). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, “полушпагат”, “шпагат”. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Упражнения с палками, булавами. Размахивание руками и ногами, расслабление мышц на взмахе вперед, назад в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох. Специальные упражнения для отработки туристской техники движения и преодоления естественных препятствий. **Уметь:** выполнять упражнения на развитие всех физических и специальных качеств, необходимых туристу.

8. Походы. Походы по родному краю.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Место проведения:

Время проведения занятий: согласно расписанию

Изменения расписания занятий:

Стартовый модуль

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1.	Вводное занятие.	2	Вводная беседа, инструктаж	опрос			
2.	Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	2	Лекция	опрос			
3.	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	2	Лекция	Тестирование			
4.	Походная медицинская аптечка.	2	Практич. занятие	Тестирование			
5.	Основные приёмы по оказанию первой помощи	2	Беседа				

6.	Основные приёмы по оказанию помощи	2	беседа				
7.	Основные приёмы по оказанию помощи	2	Практич. занятие	Тестирование			
8.	Приёмы транспортировки пострадавшего.	2	Практич. занятие				
9.	История развития туризма в России. Туристские нормативы.	2	Лекция	Тестирование			
10.	Личное и групповое снаряжение туриста	2	Лекция				
11.	Личное и групповое снаряжение.	2	беседа	Тестирование			
12.	Укладка рюкзака. Установка палатки.	2	Практич. занятие				
13.	Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов.	2	Лекция				
14.	Туристские должности в походе.	2	Лекция	Тестирование			

15.	Правильная организация движения в походе. Привалы.	2	Лекция				
16.	Техника безопасности при проведении походов.	2	Инструктаж	опрос			
17.	Организация туристского быта. Выбор места для бивуака	2	Практич. занятие	опрос			
18.	Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.	2	Практич. занятие				
19.	Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.	2	Практич. занятие	Тестирование			
20.	Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.	2	Практич. занятие	опрос			
21.	Питание в туристском походе. Приготовление пищи.	2	Практич. занятие	опрос			

22.	Питание в туристском походе. Приготовление пищи.	2	Практич. занятие	Тестирование			
23.	Отработка порядка движения группы в походе.	2	Практич. занятие	опрос			
24.	Преодоление естественных препятствий.	2	Практич. занятие				
25.	Преодоление естественных препятствий.	2	Практич. занятие	Соревнования			
26.	Узлы, применяемые в туризме.	2	Практич. занятие				
27.	Узлы, применяемые в туризме.	2	Практич. занятие				
28.	Узлы, применяемые в туризме.	2	Практич. занятие				
29.	Узлы, применяемые в туризме.	2	Практич. занятие	Соревнования			
30.	Подготовка к туристскому походу.	2	Практич. занятие				
31.	Подготовка к туристскому походу.	2	Практич. занятие				

32.	Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета о походе.	2	Лекция	Тестирование			
33.	Определение топографии и топографических карт. Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.	2	Лекция, Практич. занятие	Тестирование			
34.	Условные знаки топографических карт.	2	Лекция	Тестирование			
35.	Отображение местности на карте. Рельеф.	2	Лекция				
36.	Чтение карты. Измерение расстояний на карте.	2	Практич. занятие				
37.	Ориентирование по горизонту. Азимут.	2	Практич. занятие	Соревнования			
38.	Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	2	Лекция	Тестирование			
39.	Способы ориентирования.	2	Лекция				

	Действия в случае потери ориентировки.						
40.	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.	2	Практич. занятие	Тестирование			
41.	Определение расстояний на местности.	2	Практич. занятие				
42.	Соревнования по спортивному ориентированию	2	соревнования	Соревнования			
43.	Малая родина - Природные особенности.	2	Лекция	Тестирование			
44.	Административное деление. Знаменитые люди	2	Лекция	Тестирование			
45.	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Транспорт.	2	Лекция	Тестирование			
46.	Летопись малой родины. История своего района	2	Лекция	Тестирование			
47.	Изучение военной истории на местном	2	Лекция	отчет			

	краеведческом материале.						
48.	Природные памятники Ульяновской области	2	Лекция	Тестирование			
49.	Экологическое воспитание. Охрана природы.	2	Лекция	Тестирование			
50.	Экскурсии. Посещение музеев, выставок.	2	Посещение музея	Наблюдение			
51.	Экскурсии. Посещение музеев, выставок.	2	Посещение музея	наблюдение			
52.	Общая физическая подготовка.	2	Разучивание комплекса упражнений	Соревнования			
53.	Общая физическая подготовка.	2	Практич. занятие	Соревнования			
54.	Общая физическая подготовка.	2	Практич. занятие	Соревнования			
55.	Эстафеты, игры.	2	Практич. занятие	Соревнования			
56.	Эстафеты, игры.	2	Практич. занятие	Соревнования			

57.	Эстафеты, игры.	2	Практич. занятие	Соревнования			
58.	Специальная физическая подготовка	2	Разучивание комплекса упражнений	Соревнования			
59.	СФП	2	Практич. занятие	Соревнования			
60.	СФП	2	Практич. занятие	Соревнования			
61-72	Однодневные походы (3 похода)	24	Практич. занятие	Наблюдение			

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническая база

- помещение для проведения занятий (класс);
- мебель и оборудование: доска, столы, стулья;
- освещение помещения – согласно нормам, соблюдение санитарно-гигиенических условий (проветривание, влажная уборка).

Оснащение (материально-техническая база)

№ п\п	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Примечание
1	Верёвка 10мм	м	120	
2	Коврик теплоизоляционный для туризма	шт.	17	

3	Система страховочная грудная и нижняя обвязки	шт.	6	
4	Карабины туристские	шт.	25	
5	Спусковое устройство	шт.	6	
6	Компас жидкостной	шт.	5	
7	Палатка туристическая	шт.	6	
8	Набор котелков	шт.	1	
9	Рюкзак	шт.	17	
10	Спальный мешок	шт.	17	
11	Каска туристическая	шт.	10	
12	Тент от дождя	шт.	2	
13	навигатор	шт.	1	
14	жумар	шт.	6	
15	Т ренога костровая	шт.	3	

- кадровое обеспечение;
- методическое обеспечение программы: учебно-методическое обеспечение, интернет – ресурсы;
- материально-техническое обеспечение;
- для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype – общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Процесс обучения по дополнительной общеразвивающей программе предусматривает следующие формы диагностики и аттестации:

1. Промежуточная аттестация проводится по завершении полугодия или года обучения (при переводе на следующий учебный год).
2. Итоговая аттестация проводится после завершения всей учебной программы.

Оценочные материалы

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ для проверки знаний обучающихся

Какие вы знаете виды туризма? Дайте характеристику каждому виду.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Перечислите возможные опасности в походе и основные причины возникновения аварийных ситуаций.

Перечислите гигиенические требования при занятиях туризмом.

Сущность закаливания организма.

Назовите состав медицинской походной аптечки; её хранение транспортировка.

Какую помощь нужно оказать при пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях?

Профилактика пищевых отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.

Порядок оказания помощи при обмороке, тепловом и солнечном ударе.

Правила оказания помощи при ожогах и отморожениях. Как избежать ожогов и отморожений?

Первая доврачебная помощь при порезах, ранах, нагноениях. Порядок обработки ран, наложения ватно-марлевой повязки, способы перевязывания.

Назовите порядок остановки сильного кровотечения, порядок

наложения жгута.

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Назовите признаки вывиха.

Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Порядок наложения шин из подручных предметов.

Порядок оказания первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Порядок оказания помощи при поражениях молнией, электрическим током, утопающему. Назовите приёмы искусственного дыхания.

Назовите способы и порядок транспортировки пострадавшего.

Основы туристской подготовки.

Назовите перечень личного снаряжения и требования к нему.

Перечислите, что входит в состав группового снаряжения и какие требования предъявляются к нему.

Как правильно уложить вещи в рюкзаке? Как обеспечить его влагонепроницаемость?

Порядок установки палаток различных типов и размещения в них вещей, предохранение палаток от намокания.

Назовите последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов.

Какие вы знаете туристские должности в походе? Постоянные и временные должности.

Что вы понимаете под правильной организацией движения? Режим и темп движения, привалы. Водно-солевой режим в походе.

Техника безопасности при проведении походов.

Основные требования к месту привала и бивуака.

Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.

Основные типы костров и их назначение. Выбор места для костра.

Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.

Экологические требования.

Что относится к костровым принадлежностям? Варочная посуда.

Способы подвески котлов.

Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.

Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?

Что входит в набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса? Порядок упаковки и хранения продуктов.

Понятие о меню-раскладке. Суточные нормы продуктов на человека.

Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.

Способы обеззараживания воды.

Как двигаться по заболоченной местности? Назовите основные способы преодоления заболоченных участков.

Преодоление водных препятствий. Назовите способы переправ.

Как делятся узлы на группы по назначению?

Топография и ориентирование

Дайте определение топографической карты и её содержания.

Что называется масштабом карты? Виды масштабов.

Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1:50000?

Назовите основные группы условных топографических знаков.

Что изображают указанные условные топографические знаки?

(Представляются по усмотрению проверяющего).

Как изображается рельеф местности на картах. Сущность горизонталей.

Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Компас. Типы компасов и их назначение и устройство.

Дайте понятие об азимуте. Какие бывают азимуты?

Как определить азимут на карте и на местности?

Какие вы знаете способы ориентирования на местности?

Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?

Что такое спортивная карта? Чем она отличается от топокарты?

Назовите виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Краеведение

Дайте общегеографическую характеристику Ульяновской области: территория, границы. Рельеф. Полезные ископаемые.

Назовите основные реки и озера Ульяновской области.

Административное поселения Ульяновской области. Назовите села Ульяновского района.

Назовите основные отрасли промышленности и сельского хозяйства района.

Назовите наиболее яркие события в Ульяновской области с времен основания до наших дней.

Ульяновская область в период Великой Отечественной войны 1941-45 г.г.

Назовите туристские возможности Ульяновской области.

Дайте понятие об экологии. Заповеди юного туриста.

Какие вы знаете виды и формы общественной работы?

Метеорологические наблюдения. Признаки изменения погоды.

Природные памятники Ульяновской области.

Вопросы по основам туристской подготовки

1. Определите, к каким техническим приемам относятся следующие характеристики:

А) Переправа проводится на карабине, включенном в беседку или в блокировку «страховочный пояс — беседка».

Порядок пристегивания:

1. встать на самостраховку на перила;
2. подключить сопровождающую веревку к участнику;
3. подключиться к перилам.

Порядок отстегивания от перил обратный. Движение участников по переправе только головой вперед. Переправа может быть нагружена только одним участником. ***(НАВЕСНАЯ ПЕРЕПРАВА)***

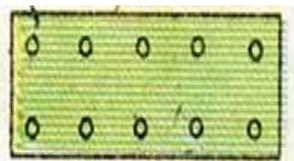
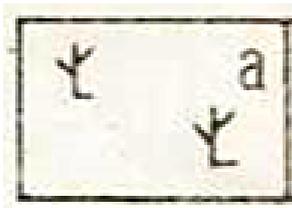
Б) Для организации самостраховки по перилам участник использует схватывающий узел. Самостраховка включается в грудное перекрестие страховочного пояса. Участник должен перемещать схватывающий узел по перилам таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке). На перилах может находиться не более одного участника.

(СПУСК, ПОДЪЕМ)

2. Определите по местным предметам и впишите вместо точек стороны горизонта

- а. Кора березы и сосны светлее с (ЮЖНОЙ) стороны.
- б. У муравейника более пологая сторона обращена к (ЮГУ)
- в. Грибы чаще растут с (СЕВЕРНОЙ) стороны деревьев, пней.
- г. Муравейники располагаются с (СЕВЕРНОЙ) стороны деревьев, пней.
- д. Алтари православных церквей, часовен обращены на (ВОСТОК), а главные входы расположены с (ЗАПАДНОЙ) стороны;
- е. Мхи и лишайники обильнее покрывают (СЕВЕРНУЮ) сторону деревьев, камней и пней.

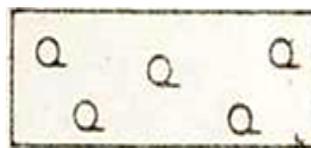
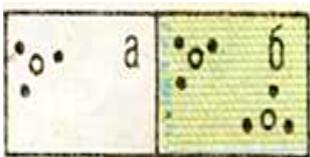
3. Обозначьте условные знаки



горелый лес

фруктовые сады

пески



кустарники

родник

редколесье

НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ – 15**Вопросы по КРАЕВЕДЕНИЮ**

БЕРЕЗА

ОСИНА

СОСНА

2. Выберите правильный вариант ответа:

Какой город в нашем районе самый «старший»?

Аша Сим Миньяр

Назовите год основания города Миньяр

1771 1784

1776

Какое дерево является самым распространенным в Челябинской области?

Береза*ДубЕль***3. Найдите в ряду предложенных слов лишние:**

- Горького, Центральная, Рудничная, Набережная, Куйбышева
- Никольский, Беленький, Шелудивый, Ракитка, Новостройка
- Максимовка, Завьяловка, Волково, Сим

4. Ответьте на вопросы:

- Сколько лет исполнилось нашему городу в этом году? (240 лет)
- На какой горе установлен памятник партизанскому связному? (Пионер-гора)

- Самая высокая гора города (Пожар)
- Самый маленький зверёк нашего края (мышь землеройка)
- Самое прожорливое животное (крот)
- Самая длинная пещера Ашинского района (Сухоатинская 2130м)

НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ – 15

Вопросы по основам туристской подготовки

1. Определите, к каким техническим приемам относятся следующие характеристики:

А) Переправа проводится на карабине, включенном в беседку или в блокировку «страховочный пояс — беседка».

Порядок пристегивания:

1. встать на самостраховку на перила;
2. подключить сопровождающую веревку к участнику;
3. подключиться к перилам.

Порядок отстегивания от перил обратный. Движение участников по переправе только головой вперед. Переправа может быть нагружена только одним участником.

Б) Для организации самостраховки по перилам участник использует схватывающий узел.

Самостраховка включается в грудное перекрестие страховочного пояса. Участник должен перемещать схватывающий узел по перилам таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке). На перилах может находиться не более одного участника.

2. Определите по местным предметам и впишите вместо точек стороны горизонта

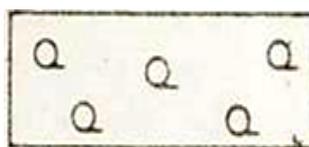
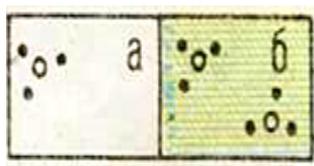
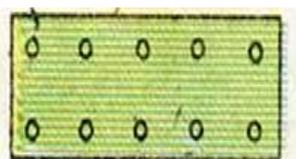
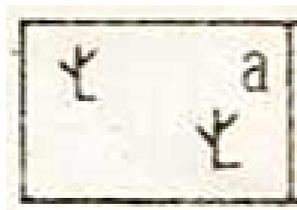
- а. Кора березы и сосны светлее с (_____) стороны.
- б. У муравейника более пологая сторона обращена к (_____)
- в. Грибы чаще растут с (_____) стороны деревьев, пней.
- г. Муравейники располагаются с (_____) стороны деревьев,

пней.

д. Алтари православных церквей, часовен обращены на (_____),
а главные входы расположены с (_____) стороны;

е. Мхи и лишайники обильнее покрывают (_____) сторону
деревьев, камней и пней.

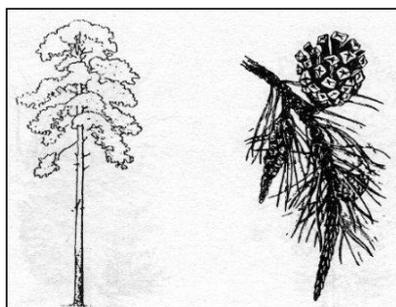
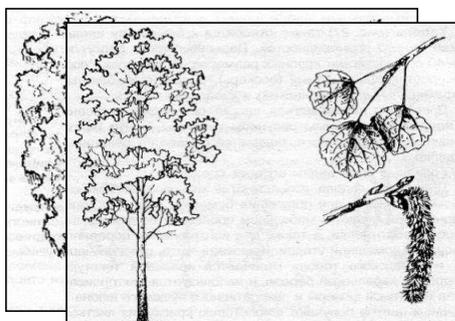
3. Обозначьте условные знаки



НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ – 15

Вопросы по КРАЕВЕДЕНИЮ

Определите виды деревьев по силуэту



3. Найдите в ряду предложенных слов лишние:

- Горького, Центральная, Рудничная, Набережная, Куйбышева
- Никольский, Беленький, Шелудивый, Ракитка, Новостройка
- Максимовка, Завьяловка, Волково, Сим

4. Ответьте на вопросы:

- Сколько лет исполнилось нашему городу в этом году? _____
- Самый маленький зверёк нашего края _____
- Самое прожорливое животное _____
-

НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ – 15

Тест №1

Промежуточная аттестация (декабрь)

1. Что такое туризм?

- а) отдых на берегу моря;
- б) путешествие по стране с рюкзаком;
- в) поход в кино.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

Какие вещи вы возьмете в поход?



а) б) в)

Какие действия туриста относятся к правилам личной гигиены?

- а) больше употреблять в пищу неизвестные грибы и ягоды;
- б) употреблять в пищу некипяченую воду;
- в) как можно чаще стирать, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду.

5. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?



а) б) в)

Для чего нужен костер в походе?

- а) согреться и приготовить пищу;
- б) помечтать;
- в) слиться с природой.

К правилам сбора лекарственных растений относятся...

- а) вырывать их с корнем;
- б) оставлять наиболее крупные растения на семена;
- в) обламывать ветви черемухи, рябины, шиповника, калины.

Верно ли, что уложенный рюкзак должен быть похож на шар?

- а) да;
- б) нет.

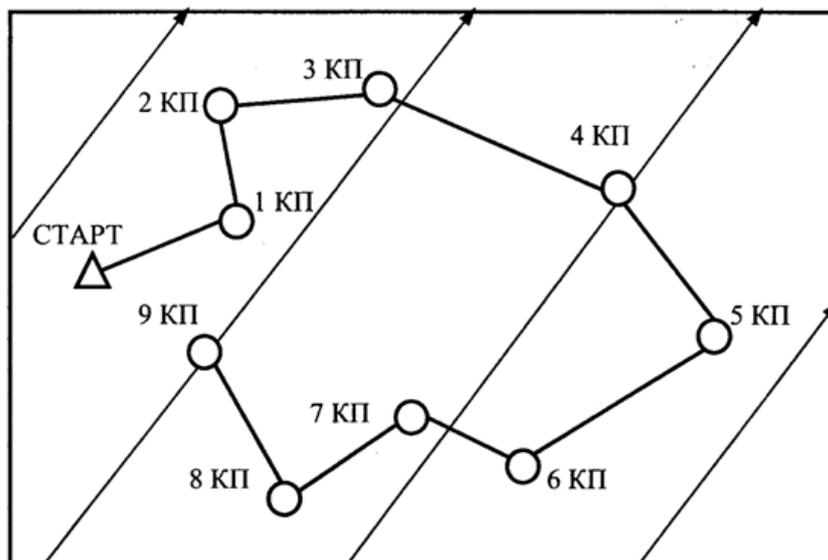


9. Определите, какой туристский узел изображен на рисунке?

- а) встречный; б) прямой; в) брамшкотовый.

Практическое задание

Определить азимут со старта-1 КП-2 КП -и т.д. Результаты записать в таблицу.



Старт - 1 КП		5 КП - 6 КП	
1 КП - 2 КП		6 КП - 7 КП	
2 КП - 3 КП		7 КП - 8 КП	
3 КП - 4 КП		8 КП - 9 КП	
4 КП - 5 КП		9 КП -10 КП	

Тест №2

Промежуточная аттестация (июнь)

1. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;

г) для измерения масштаба карты.

2. Что такое бивак?

- а) участник группы, идущий последним в походной группе;
- б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

3. Какие работы относятся к бивачным?

- а) заготовка дров, оборудование место для костра, установка палаток;
- б) преодоление естественных препятствия, вязание туристских узлов;
- в) разработка туристского маршрута, заполнение маршрутной документации

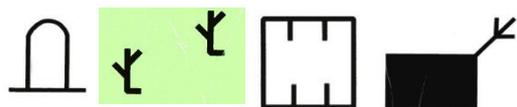
4. Разводить костер необходимо...

- а) по возможности на старом кострище;
- б) среди деревьев под нависающими ветвями;
- в) рядом с палатками

5. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

- а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
- б) спальный мешок, рюкзак, топор;
- в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

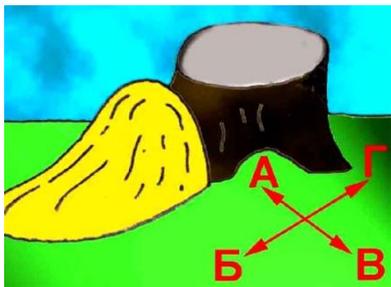
6. На каком рисунке изображен условный знак – дома лесников?



7. Как должны поступить туристы перед уходом с места бивака?

- а) мусор аккуратно сложить в кучу и оградить флажками;

- б) весь пластик забрать с собой и выбросить в ближайший контейнер;
в) весь мусор сжечь в костре.



8. На рисунке изображен муравейник. Где юг?

9. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

- а) иголки, нитки, булавки;
б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;
в) медикаменты.

Практическое задание

Вязать 5 туристских узлов («проводник», «прямой», «проводник-восьмерка», «схватывающий», «встречный»)

Преодолеть полосу препятствий (состоящую не менее чем из 5 заданий)

Проверочный тест по теме

«Ориентирование»

1 вариант

1. Из нижеперечисленных объектов, выберите пять, которые являются линейными ориентирами:

- А) линии электропередач,
Б) граница леса,
В) летящий самолёт,
Г) автобус, стоящий на остановке,
Д) овраг,
Е) дорога,
Ж) просека,
З) трактор в поле.

2. Выбери четыре приметы хоженной травы:

- А) высокая трава,
- Б) примятая трава,
- В) следы от транспорта,
- Г) растущие на тропе грибы и ягоды,
- Д) фантики от конфет, остатки пищи, окурки,
- Е) наличие следов птиц и зверей,
- Ж) сломанные ветки.

3. В солнечный полдень тень указывает направление на:

- А) юг,
- Б) север,
- В) запад,
- Г) восток.

4. Укажи пять способов определения сторон света на местности:

- А) направление ветра,
- Б) собственная тень,
- В) направление течения реки,
- Г) направление хоженных троп,
- Д) направление нехоженных рек,
- Е) компас,
- Ж) звёзды,
- З) направление движения поездов,
- И) местные приметы, К) часы.

5. По каким 4 местным приметам можно определить стороны света:

- А) стволам и коре деревьев,
- Б) кустам и сухой траве,
- В) лишайнику и мху,
- Г) направлению течения ручьёв,
- Д) склонов холмов и бугров,
- Е) наезженной колее,
- Ж) муравейникам,
- З) таянию снега,
- И) полыньям на водоёмах,

К) скорости ветра.

6. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?

А) по часам,

Б) по луне,

В) по Полярной звезде.

Проверочный тест по теме

«Ориентирование»

2 вариант

1. Укажи пять способов определения сторон света на местности:

а) направление нехоженных рек,

б) компас,

в) звёзды,

г) направление движения поездов,

д) местные приметы,

е) часы.

ж) направление ветра,

з) собственная тень,

и) направление течения реки,

к) направление хоженных тропу.

2. В солнечный полдень тень указывает направление на:

А) север,

Б) юг,

В) запад,

Г) восток.

3. Из нижеперечисленных объектов, выберите пять, которые являются линейными ориентирами:

а) овраг,

б) дорога,

в) просека,

г) трактор в поле.

д) линии электропередач,

е) граница леса,

ж) летящий самолёт,

з) автобус, стоящий на остановке.

4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?
- А) по Полярной звезде,
 - Б) по луне,
 - В) по часам.
5. Выбери четыре приметы хоженной травы:
- а) фантики от конфет, остатки пищи, окурки,
 - б) наличие следов птиц и зверей,
 - в) сломанные ветки.
 - г) высокая трава,
 - д) следы от транспорта,
 - е) растущие на тропе грибы и ягоды.
 - ж) примятая трава,
6. По каким 4 местным приметам можно определить стороны света:
- А) стволам и коре деревьев,
 - В) кустам и сухой траве,
 - Б) лишайнику и мху,
 - Г) направлению течения ручьёв,
 - Д) склонов холмов и бугров,
 - Ж) наезженной колее,
 - Е) муравейникам,
 - З) таянию снега,
 - И) полыньям на водоёмах,
 - К) скорости ветра.

2.4. Методические материалы

Для успешной реализации программы необходимы:

- учебно-материальная база: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы; библиотечная учебно-методическая литература;
- учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;
- комплект учебных топографических карт; условные знаки спортивных и топографических карт; топографические карты (М 1: 100 000; М 1 : 200 000; М 1 : 500 000);
- видеокассеты с записью открытых уроков и туристских мероприятий;
- дидактический (раздаточный) материал;
- разработки тестов по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;
- разработки топографических задач;
- разработки методических рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».

У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортир. В тетрадь записываются изучаемый материал, домашние задания, впечатления о походах, экскурсиях и т.п.

Игры на знание сторон горизонта

1. Игра «Гимнастика с компасом»

Ребята строятся в шеренгу с компасами в руках. Тренер (или кто-то из старших ребят) называет сторону горизонта. Например, «юго-восток». Кто быстрее повернется и встанет лицом к юго-востоку, тот и выиграл.

2. Игра «Секретная цифра»

Участникам игры выдаются листы бумаги в клеточку, карандаш и карточка с заданием. Ребята обозначают на листе стороны горизонта и выбирают в центре листа точку отсчета. На карточке указано, сколько клеток и в каком направлении им нужно последовательно отложить от

точки отсчета. Например, цифра «1» зашифровывается как «две клетки на север, одна клетка на юго-запад».

3. Игра «Нарисуй фигуру»

Выполнив предыдущее задание, ребята сами могут зашифровать любую выбранную ими фигуру и обменяться карточками.

4. Игра «Найди клад!»

Игра проводится в лесу или в классе. Заранее готовятся карточки с заданиями. Например, задание может быть таким: «Твой старт у поваленного дерева. Пройди 10 шагов на север, 5 на восток, 2 шага на юго-запад и ищи клад». Кладами могут служить любые мелкие предметы, спрятанные заранее, с учетом заданий на карточках. Получив карточки и взяв в руки компасы, ребята отправляются на поиски кладов.

Игры на понимание масштаба

1. Игра «Измеряй-ка»

Ребятам выдаются карты с нанесенными контрольными пунктами. Задание: «Измерить, на каком расстоянии друг от друга находятся КП? Какова длина всей дистанции? Измерьте расстояние от северного угла болота до микроямки и т.д.»

2. Игры с карточками по определению расстояния

Предлагаются задания типа «Отложи на бумаге отрезок длиной в 1,5 км, масштаб 1:20000», «Расстояние на карте - 3 см, масштаб 1:15000, сколько это метров в лесу?».

Диктанты по карте

1. Участники игры получают одинаковые карты (в зависимости от возраста и подготовленности игроков - карты парка, лесопарка, карты с развитой дорожной сетью и т.д.), карандаши и иголки для отметки КП. Тренер или старший товарищ называет место старта, например «поляна в юго-восточном углу карты», убеждается, что все участники верно нашли его на карте, и диктует. *«Путешественник начинает движение на юг по лесной тропе. Слева от него болото, справа лес. Он проходит около 300 м и пересекает просеку, поднимается на бугор, сворачивает на тропинку, идущую с юго-востока на северо-запад и по ней доходит до*

канавы. Здесь первый КП и т.д.» Ребята наносят КП на свои карты. Кто пройдет всю дистанцию без ошибок, тот и становится победителем.

2. На картах ребят нарисована «нитка» маршрута. Дети по очереди рассказывают, как они движутся по «нитке» и что видят впереди и по сторонам. Например: «Я иду по северному краю поляны, сворачиваю на северо-запад по грунтовой дороге. Слева от меня высокий холм, справа болото и т.д.».

Игры на понимание «легенды» КП

Для этих игр необходимы комплекты карточек со словесными легендами КП и карт с нанесенными на них контрольными пунктами. Задача играющих - как можно быстрее сопоставить словесное описание КП на карточке с условным знаком на карте.

Игры на выбор пути движения между КП

Участники игры получают одинаковые карты с нанесенными на них дистанциями и за определенное время выбирают вариант движения между КП (можно нанести его на карту). Когда время закончится, ребята показывают тренеру свои варианты пути и обсуждают вместе с ним, какой из них является наилучшим и почему. Для начинающих можно все варианты движения заранее нанести на карту. Тогда детям останется только выбрать из них лучший и объяснить, почему выбрали именно его.

Игра на запоминание маршрута между КП

Ребята получают одинаковые карты с двумя контрольными пунктами, листки бумаги и карандаши. За определенное время (например, одну минуту) они выбирают путь между КП, стараясь при этом запомнить основные ориентиры между пунктами. Затем тренер собирает карты, а участники игры по памяти рисуют то, что запомнили. Эта игра развивает зрительную память, дает возможность ребятам научиться видеть ориентиры на карте.

«Перевертыши»

Из карты вырезается 10 (или больше) участков размерами 2 x 2 или 1 x 1 см, на каждом из которых имеется контрольный пункт. Вырезанные кусочки наклеиваются на обратной стороне такой же карты, расчерченной на квадраты (или не расчерченной - в зависимости от

возраста участников игры). Изучив местоположение КП, ребятам нужно перевернуть карту и на лицевой стороне отыскать аналогичную точку. Ту же операцию нужно повторить со всеми пунктами. Результат определяется по времени выполнения упражнения.

Нанеси КП

На некотором расстоянии (например 10-15 м) друг от друга кладут две одинаковые карты, на одной из которых нанесено 10-15 КП. Необходимо все КП перенести по памяти на «чистую» карту, причем количество «рейсов» от одной карты к другой не ограничивается. Результат определяется по времени выполнения задания при условии точного нанесения пунктов.

«Мы рисуем карту сами!»

Эту игру лучше всего проводить в походе, летнем лагере, на турбазе, в любом парке, где много построек, линейных ориентиров, заборов и т.д. Ребята разбиваются на группы (можно разновозрастные, 3-4 человека в каждой). В течение 1-2 часов они изучают территорию (например, парка) и рисуют (как видят и понимают) свои карты. Затем прячут на местности «клад» (апельсин, шоколад и т.д.), обозначают его на своей карте и обмениваются картами. Каждая группа ищет клад, используя карты товарищей.

Правила поведения и безопасности в турпоходе

Соблюдение правил безопасности - первое и главное требование к участнику похода, экспедиции.

Каждый участник **ОБЯЗАН** выполнять следующие правила безопасности:

1. Точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя.
2. Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
3. Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и рюкзаки.
4. Во время переезда по железной дороге: при приближении поезда не стоять у края платформы;

на ходу поезда дверей не открывать, из вагона не высовываться, в тамбурах не стоять;

выходить из вагона только с разрешения руководителя;

садиться в поезд и выходить из него на платформу только при полной остановке поезда.

5. Строго соблюдать правила дорожного движения:

при движении вдоль дороги из строя не выходить;

идти по левой стороне обочины навстречу движущемуся транспорту;

при переходе дороги быть предельно внимательным, шоссе переходить шеренгой.

6. При движении находиться в составе группы.

7. О всякой замеченной опасности немедленно докладывать руководителю.

8. При необходимости длительной остановки - замыкающий обязан остановить всю группу.

9. Строго соблюдать правила страховки и самостраховки.

10. Потертости ног не допускать, о возникновении потертостей немедленно докладывать руководителю.

11. О малейших признаках заболеваний немедленно докладывать руководителю.

12. Строго соблюдать питьевой режим.

13. Купаться можно только с разрешения руководителя, в указанном им месте и в его присутствии.

14. Во время купания не нырять с мостков, лодок, обрывов, не купаться в сумерках и ночное время.

15. Свечи и спички в палатке без разрешения руководителя не зажигать.

16. Порубок живых деревьев не производить. При порубке сучьев под деревьями не стоять. Тяжелых бревен и камней по одному не переносить.

17. На деревья без разрешения руководителя не залезать.

18. На привалах за территорию лагеря без разрешения руководителя не уходить.

19. В лесу горящих спичек не бросать, костров без присмотра не

оставлять.

20. Аккуратно обращаться с огнем и кипятком. Ведро с горячей водой и пищей ставить у самого костра или далеко от костра в специально отведенном месте.

21. У костра дежурные должны иметь рукавицы, головной убор и одежду, полностью закрывающую тело.

22. Если участник случайно остался один, он должен прекратить движение и спокойно ждать, пока его найдут. Самому поиски не предпринимать, тепло одеться и, по возможности, развести костер.

2.5. Список литературы

Для педагога:

- Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
- Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
- Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
- Берман А. Е. Юный турист. - М: ФиС, 1977.
- Власов А. А. Турист - М: Физкультура и спорт, 1974.
- Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
- Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 1 - М: ЦРИБ "Турист", 1991
- Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 2 - М: ЦРИБ "Турист", 1994
- Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ "Турист", 1991.
- Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. -

М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ “Турист”, 1983.

Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.

Остапец А. А. В походе юные. - М: Просвещение, 1978.

Остапец А. А. На маршруте туристы-следопыты. - М: Просвещение, 1987.

Рыжавский Г. А. Биваки. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению (Составитель Ю. С. Константинов) - М: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

Ткачев Г. С. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов. - Брянск, ЦДЮТ, 2000.

Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Шибяев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ “Турист”, 1992.

Для обучающихся

Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.

Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.

Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - ЦРИБ “Турист”, 1983 г.

Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Для родителей

Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М: ФиС, 1972.