

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

Принята на Педагогическом совете
МАОУ ДО АР ДЮЦ
от «30» августа 2018г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МАОУ ДО АР ДЮЦ
Г. Ю. Фролова
Приказ № 46 от 31.08. 2018г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Юные туристы - краеведы»**

Срок реализации программы – 3 года.

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Легкодымов Сергей Васильевич,
педагог дополнительного образования

Алтайский район, с. Алтайское

2018 г.

ПРОГРАММА «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

Пояснительная записка

В программе "Юные туристы-краеведы" представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися начальной школы.

В основу данной программы легли современные методики и передовые достижения в области детского туризма и краеведения. Проанализировано большое количество авторских программ педагогов дополнительного образования из различных регионов Российской Федерации в том числе известных педагогов и организаторов туристской деятельности В. М. Куликова и Ю. С. Константинова, изучен опыт работы Маслова Анатолия Григорьевича, кандидата педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, заместителя директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.

В программы применена идея развивающего обучения (В. В. Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и педагога. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О. И. Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности, походах, экскурсиях, фестивалях бардовской песни.

Содержание программ составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самостоятельности участников детского объединения.

Исходя из этих условий программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой.

Нормативно-правовая база

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.14 №1726-р);
- Концепция общенациональной системы явления и развития молодых талантов (утверждена Президентом РФ 03.04.2012 г.);
- Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утвержден 26.05.2012г. № 2405п-П8);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки № 09-3242 от 18.11. 2015 г. «О направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минобрнауки № ВК-641/09 от 29.03.2016 г. «О направлении методических рекомендаций (методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ)»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года (утверждена распоряжением Администрации Алтайского края 22.09.2015 г. № 267-р);
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г., рег. № 33660);
- Устав МАОУ ДО «Алтайский районный детско-юношеский центр»;
- Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся (Москва. 2001)
- Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (Москва. 2015).

Направленность программы

Программа «Юные туристы-краеведы» имеет туристско-краеведческую направленность.

По уровню усвоения программа является общекультурной.

Программа ориентирована на развитие общей и эстетической культуры обучающихся, творческой самореализации детей и подростков, а также направлена на развитие познавательных навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края.

Новизна программы Новизна программы в том, что она в отличие от подобных программ включает в себя более широкое знакомство с бардовской и туристской песней, подготовка и участие в фестивалях бардовской песни.

Программа "Юные туристы-краеведы" является дополнительной общеразвивающей программой.

Актуальность программы "Юные туристы-краеведы" обуславливается тем, что Алтайский район обладает уникальными природными ресурсами, в числе которых: живописный ландшафт предгорий с лесными массивами, красивейшие реки: Катунь, Песчаная, Каменка, множество памятников природы. Район имеет широкие перспективы развития в крупный туристско-оздоровительный центр. С развитием туризма, увеличением количества туристских баз на территории района растёт потребность в экскурсоводах, инструкторах, гидах–проводниках и других профессий в сфере туризма. Таким образом программа закладывает основы будущих профессий в этой сфере деятельности.

Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося начальной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. А участие в туристских прогулках, походах, экскурсиях предоставляет ребёнку эту возможность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в:

- Создании условий для формирования посредством туризма и краеведения гражданских, патриотических чувств, для становления социально активной личности;
- Развитии чувства сопричастности к природе, истории и культуре родного края.
- Создании условий для развития организационных способностей и лидерских качеств;
- Создании условий для развития и совершенствования интеллектуальных способностей детей.
- Развитии мелкой моторики и координации рук через вязание туристских узлов.
- Создании оптимальных условий для раскрытия творческого потенциала ребенка. через приобщение к миру туристской, бардовской песни.

Цель программы – развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся младших классов, укрепление их физического и психического здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности

Конкретными задачами данной программы являются:

Обучающие:

- обучить основам туризма
- расширение ориентации в окружающем мире;
- сформировать элементарные представления о взаимодействии человека с природой;
- способствовать овладению воспитанниками знаниями об окружающей природе, о родном крае;
- обучить правилам личной безопасности.

Воспитывающие:

- вовлечь учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма
- сформировать начальные навыки экологической культуры;
- сформировать основы нравственного воспитания;
- воспитать бережное отношение к своей семье, своему роду;
- воспитать чувства гражданственности и патриотизма.

Развивающие:

- Развить творческую и исполнительскую активность учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- Обеспечить необходимый уровень психологического развития и познавательной активности детей.
- Развить способность видеть и понимать красоту окружающего мира.

Отличительная способность программы в том, что она объединяет несколько взаимосвязанных направлений: туризм, краеведение, бардовскую песню.

Бардовские песни часто называют еще и туристскими, и действительно многие из них рождены именно в дороге или по впечатлениям от походов, путешествий, экскурсий, экспедиций. Редко когда туристский поход обходится без песен у костра. Гитара является частым спутником туристской группы. Поэтому логичным стало объединение этих направлений в одно целое.

Главный принцип реализации программы – «занятие через действие», чтобы ребёнок мог не только слушать, то что ему рассказывает педагог, но и участвовать в туристской и краеведческой деятельности

При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы.

Программа адресована обучающимся 7-10 лет,

Минимальный состав группы 1-го года обучения - 12 человек, 2-го и последующих лет - 10 человек. Содержание программы рассчитано на четыре года занятий с учащимися начальной школы, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению.

Возрастные особенности обучающихся

Личностно-ориентированный подход, реализуемый в программе, означает, что степень интенсивности должна быть адекватна индивидуальным возможностям обучающихся: сложность изучаемых произведений или организуемых дел, не должна превышать возможностей учащегося (при необходимости педагог вправе снизить требования, несмотря на рекомендации программы).

Возраст обучающихся	Характерные особенности возраста	Методические приемы
Младший школьный возраст (1-4 классы) 6-10 лет	Отличается наиболее сильной работой механической памяти. Мышление преимущественно конкретное и образное с яркой эмоциональной окрашенностью. Для детей этого возраста характерна большая потребность в движениях, неудовлетворение которой приводит к быстрой утомляемости и потере интереса.	<p>В этой возрастной категории обучение туристским навыкам проходит в виде веселых заданий и конкурсов. Так же, для того чтобы ребенку не было тяжело физически просидеть все занятие, педагог широко используется хоровое исполнение бардовских песен. В минуты отдыха педагог рассказывает о туристские истории, легенды.</p> <p>Интенсивность занятия формируется педагогом исходя из индивидуальных особенностей обучающегося.</p> <p>Для этого возраста в клубе важна постоянная демонстрация положительного примера старших товарищей.</p>

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

- Программа рассчитана на три года обучения
- Учебная программа каждого года обучения рассчитана на 72 часа в год

Формы и режим занятий.

- Форма занятий групповая.
- Занятия проходят по 2 раза в неделю по 1 часу (40 мин)
Основание- нормативные требования СанПина.
- При необходимости и проведении учебно - воспитательных мероприятий, туристских прогулок вместо групповых могут проводиться объединённые групповые и клубные занятия.
- Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.
- Количество учащихся в группе – не менее 12 человек,
- Количество часов на одну учебную подгруппу:
 - : в неделю - 2 часа; в год 72 часа.
- Занимающиеся 1-2-го года посредством участия в экскурсиях и туристских прогулках, знакомятся с окружающим их миром - школой, населенным пунктом, ближайшей зеленой зоной (лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Занимающиеся 3-4-го года расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями района, участвуют в одно - двухдневных мини-походах по родному краю; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в лесу. В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие занимающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

- Результатом обучения в объединении должно стать знание ребенком походных туристских навыков, умение самостоятельно подготовиться к походу, организовать туристский быт, выступить на бардовском фестивале или конкурсе туристской песни,
- Занятия и прогулки с элементами туристской деятельности не включают в себя повышенной физической нагрузки и обязательного медицинского допуска воспитанников не требуют.
- Педагог имеет право с учетом местных особенностей и возможностей самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, корректируя их в плане учебно-воспитательной работы.

- В каникулярное время и выходные дни педагог может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде, например в туристских прогулках и экскурсиях.
- Во время занятия может применяться наставническая система работы, когда более опытные воспитанники клуба помогают педагогу обучать менее опытных.

Ожидаемые результаты.

К концу первого года обучения дети должны:

Иметь представление:

Об условных топографических знаках

О видах туризма

Знать:

Правила поведения в учебном классе и на туристской прогулке

Правила личной гигиены на туристских прогулках

Туристские песни (2-3 шт.)

Уметь:

Организовать бивак на туристской прогулке

Ориентироваться по сторонам горизонта

Участвовать

В минимум в 2 туристских прогулках

К концу второго года обучения дети должны:

Знать:

Правила техники безопасности в однодневном туристском походе.

Туристские песни (4-5 шт.)

Уметь:

Пользоваться компасом для определения сторон света

Вязать 3-4 туристских узла

Преодолевать простейшие препятствия

Подготовить личное снаряжение для однодневного похода

Участвовать

В минимум в 3-4 туристских прогулках

К концу третьего года обучения дети должны:

Иметь представление:

Об истории отечественного туризма

О плане и топографической карте

Знать:

Туристские песни (8-10 шт.)

Простые способы переноски пострадавшего

Уметь:

Складывать основные виды костров

Организовать движение в походной колонне

Преодолевать простые препятствия с помощью верёвки

Участвовать

В 5-6 туристских прогулках

К концу четвёртого года обучения дети должны:

Иметь представление:

Об организации туристского бивака с ночлегом

О приготовлении пищи в походных условиях

Знать:

Способы оказания первой медицинской помощи в простых случаях

Памятники природы родного края

Туристские песни (6-8 шт.)

Уметь:

Разводить различные виды костров

Преодолевать полосу препятствий пешеходного туризма

Участвовать

В 6-7 туристских прогулках.

Выполнить нормы на значок «Юный турист»

Формы подведения итогов реализации программы

- Формой подведения итогов реализации данной программы являются тестовые задания, зачётный поход, участие в концертах, вечерах, фестивалях и конкурсах бардовской и туристской песни.

Формирование ключевых компетентностей.

Способы организации занятия

Словесные	Наглядные	Практические
устное изложение	показ видеоматериалов, иллюстраций	тренинг
беседа, объяснение	показ педагогом приёмов исполнения	вокальные и инструментальные упражнения
анализ текста и др.	наблюдение	тренировочные упражнения

Типы занятий

комбинированное	теоретическое	практическое
контрольное	репетиционное	тренировочное и др.

Использование известных педагогических технологий

<i>Реализуемые технологии</i>	<i>Показатели эффективности реализации</i>
Проблемное обучение	Умение самостоятельно добывать знания. Творческое мышление.
Игровые технологии	Умение выделять главное, быстрота реакции, смекалка.
Перспективно-опережающее обучение	Включение в работу всех обучающихся, самостоятельность мышления.
Интегрированное обучение	Включенность всех обучающихся в познавательную деятельность.
Технология разноуровневого обучения	Желание и усилия по выполнению заданий исходя из своих возможностей.
Технология программированного обучения	Качественные знания
Технология группы	Взаимоотношения в коллективе
Технология коллективного творческого дела	Включенность обучающихся в общественно значимую деятельность, желание быть полезным

Реализация данной программы способствует развитию у обучающихся следующих компетентностей:

- Коммуникативная (формирование способности к общению, способность к сотрудничеству в коллективе и туристской группе)
 - Учебно-познавательная (формирование элементарных представлений о взаимосвязях и взаимодействии с природой, способность добывать знания из окружающей реальности посредством общения с природой в туристских походах)
 - Общекультурная (формирование основ нравственного воспитания, духовно- нравственное воспитание личности через знакомство с бардовской песней, беседы о музыке, прослушивание музыкальных произведений).
 - Ценностно-смысловая (способность воспитанника видеть и понимать окружающий мир, формирование начальных навыков здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире через участие в походах и экскурсиях)
 - Информационная (умение самостоятельно работать с новыми компьютерными технологиями через подготовку презентаций на туристско-краеведческую тематику)
 - Социально- трудовая (воспитание социальных и трудовых навыков через выполнение соответствующих возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, игровых должностей в туристской группе (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т. д.)
- Творческая (развитие творческих способностей ребёнка через знакомство с бардовской песней, подготовку концертных выступлений, проведение вечеров бардовской песни).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы проведения занятий
		Всего	Теория	Практика	
1. Вводные занятия					
1.1	Оздоровительная роль туризма	1	1		Беседа
1.2	Правила поведения юных туристов	1	1		Беседа
2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста					
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1		Игра- путешествие
2.2	Основы безопасности на занятиях, дома и в школе	1	1		Беседа
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1	Беседа, поход
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	1		Туристская прогулка
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1	Беседа, поход
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	Беседа
2.7	Организация биваков и охрана природы	6	2	4	Беседа, поход
2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	9	1	8	Туристская прогулка
3. Азбука топографии					
3.1	План местности	2	1	1	Экскурсия
3.2	Условные знаки	5	2	3	Беседа, практикум
4. Туристское и экскурсионное ориентирование					
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	2	1	1	Туристская прогулка
4.2	Ориентирование на местности	2	1	1	Туристская прогулка
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь					
5.1	Личная гигиена юного туриста	1	1		Сюжет - ролевая игра
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	1	1		Беседа, практикум
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	1	1		Беседа, практикум
5.4	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	2	1	1	Беседа, практикум
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	1	1		Поход
6. Основы краеведения					
6.1	Родословие	2	1	1	Беседа, практикум
6.2	Земляки	2	1	1	Беседа, практикум
6.3	Природа моего края	7	2	5	Туристская прогулка
7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма					
7.1	Пешеходный туризм	7	1	6	Беседа, поход
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	2	1	1	Соревнования
8. Туристская и бардовская песня					
		9	3	6	Разучивание песен
Итого		72	30	42	
Зачетный летний поход - вне сетки часов.					

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»
1-й год обучения**

1. Вводные занятия

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 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 лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной 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 на занятиях, 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 туристская прогулка 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 (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. Туристские прогулки (экскурсии).

3. Азбука топографии

3.1. 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).

3.2. 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 ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

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

Практические занятия

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

4.2. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия

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

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

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

Практические занятия

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

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

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

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

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

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

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

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

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

Практические занятия

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

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

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

Практические занятия

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

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

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия

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

6.2. Земляки

Изучение истории жизни знаменитых земляков. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практические занятия

Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов.

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: Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

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 и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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

8. Туристская и бардовская песня.

История туристской песни

Практические занятия

Разучивание туристских песен. Формирование вокально-интонационных навыков. Исполнение туристских песен.

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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»
2-й год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие					
1.1	Познавательная роль туризма	1	1		Беседа
1.2	Правила поведения юных туристов	1	1		Беседа
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста					
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1		Беседа
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	1	1		Беседа, поход
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1	Туристская прогулка
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	1		Беседа, поход
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1	Беседа
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	Беседа
2.7	Организация биваков и охрана природы	6	2	4	Туристская прогулка
2.8	Туристская группа в походном строю	3	1	2	Поход
3. Основы топографии					
3.1	План местности, понятие о карте	2	1	1	Беседа, практикум
3.2	Условные топографические знаки	5	2	3	Беседа, практикум
4. Туристское и экскурсионное ориентирование					
4.1	Компас и его устройство	1	1		Беседа
4.2	Ориентирование по компасу	1		1	Беседа, практикум
4.3	Ориентирование по плану	2	1	1	Туристская прогулка
4.4	Ориентирование на местности	3		3	Туристская прогулка
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь					
5.1	Личная гигиена туриста	1	1		Беседа, практикум
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	1	1		Беседа, практикум
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	1	1		Поход
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1	Беседа, практикум
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	1	1		Беседа, практикум
6. Основы краеведения					
6.1	Родословие	2	1	1	Беседа, практикум
6.2	Земляки	2	1	1	Беседа, практикум
6.3	Азбука краеведения	1	1		Сюжет - ролевая игра
7. Спортивно-оздоровительный туризм					
7.1	Пешеходный туризм	7	1	6	Туристская прогулка
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	2	1	1	Соревнования
7.3	Туристские узлы и их применение	9	1	8	Беседа, практикум
8.1	Туристская и бардовская песня	9	3	6	Разучивание песен
Итого		72	30	42	
Зачетный летний поход - вне сетки часов.					

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»
2-й год обучения**

1. Вводное занятие

1.1. Познавательная роль туризма

Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с занимающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся на новый год.

Практические занятия

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

1.2. Правила поведения юных туристов

Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении - в лесу (парке), на реке, а также посильное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям. Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Командир туристской группы - помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

Практические занятия

Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания занимающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участию в туристских состязаниях и соревнованиях.

Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы - основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

Практические занятия

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее

Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими

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

Практические занятия

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь - и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Практические занятия

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

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

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

Практические занятия

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

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практические занятия

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

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

Практические занятия

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

2.7. Организация бивака и охрана природы

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Рас топка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тротик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Практические занятия

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

2.8. Туристская группа в походном строю

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

Практические занятия

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

3. Основы топографии

3.1. План местности

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

Практические занятия

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

3.2. Условные топографические знаки

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

Практические занятия

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения по легенде, выполненной условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Компас и его устройство

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

Практические занятия

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

4.2. Ориентирование по компасу

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

Практические занятия

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

4.3. Ориентирование по плану

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

Практические занятия

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

4.4. Ориентирование на местности

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

Практические занятия

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

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста

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

Практические занятия

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитаря в туристской группе.

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Практические занятия

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к

хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитары группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитары туристской группы.

Практические занятия

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

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

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Ближайшие родственники воспитанников. Понятие о Родословной. Семейные традиции и праздники. География родни.

Практические занятия

Рисование родословного древа своей семьи.

6.2. Земляки

Знакомство с биографиями знаменитых земляков.

Практические занятия Рассказы о знаменитых людях села и района.

6.3. Азбука краеведения

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

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке.

Практические занятия

Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через каналы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов.

Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. 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 водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т. п.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д.) о сезонных изменениях в природе.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий.

Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Практические занятия

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «мятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

7.3. Туристские узлы и их применение.

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

Практические занятия

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

9. Туристская и бардовская песня.

История бардовской песни.

Практические занятия

Разучивание туристских песен. Формирование вокально-интонационных навыков. Исполнение туристских и бардовских песен.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5-6 км с использованием легенды и карты местности или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление 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 пр.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

3-й год обучения

1. Вводное занятие

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, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

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

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

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

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

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

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

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

2.2. 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.

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Кольшки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фото-аппараты, 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 рюкзачков 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 санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

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

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. Имобилизация, 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

6.1. Родословие

Практические занятия

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

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, подлок 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 «серпантинном», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

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

организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением к ладей (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 ладей (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 «мятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

7.3. Пешеходные прогулки

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

Практические занятия

Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями занимающихся. Составление плана-схемы маршрута группы. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных туристских игр и конкурсов. Заготовка в игровой, соревновательной форме хвороста и валежника для костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Движение с нагрузкой по пересеченной местности. Подъемы и спуски по крутым склонам. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

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

9. Туристская и бардовская песня.

История туристской песни.

Практические занятия

Разучивание туристских песен.

Формирование вокально-интонационных навыков.

Исполнение туристских и бардовских песен.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Походный маршрут протяженностью до 6-7 км с использованием устной легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных своей местности. Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Туристско-бытовые навыки юного туриста	походы выходного дня, групповая работа в классе, самостоятельная работа над проектами, соревнования, учебно-тренировочные занятия на местности,	Практические методы обучения: походы, работа с картами, игра, самостоятельная и групповая проектная деятельность. Словесные методы обучения: рассказ, беседа, доклад, диспут. Наглядные методы обучения: показ, исполнение педагогом; работа по образцу	Тематические и топографические карты, справочные таблицы, инструкции по проведению походов со школьниками в РФ. Инструкции по технике безопасности	компас, карты, различные виды личного снаряжения (рюкзак, спальники, карематы и т.д.), образцы палаток и другого туристского снаряжения	Зачетные походы. Участие в туристских соревнованиях кружка, клуба, в качестве участников.
2	Основы топографии. Туристское и экскурсионное ориентирование	Основной формой работы, являются учебно-тренировочные занятия на местности	Технические и тактико-технические тренировки, соревнования. Наглядные методы обучения: показ, исполнение педагогом; работа по образцу, показ видеоматериалов.	Методические указания по подготовке участников и судей соревнований по ориентированию	Карты, компасы, комплект топографических знаков	Соревнования по ориентированию кружка, клуба.
3	Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи	Основной формой работы, являются учебно-тренировочные занятия	Практические методы обучения: соревнования, игра, групповая ситуационная деятельность, рассказ, беседа. Наглядные методы обучения: показ, исполнение педагогом; работа по образцу, показ видеоматериалов, иллюстраций	Методика по оказанию первой доврачебной помощи, инструкции по транспортировке пострадавшего	Стандартные медицинские шины, шины из подручного материала, перевязочный материал, жерди для изготовления носилок	Оценивается по результатам прохождения этапа «Оказание доврачебной помощи» на кружковых соревнованиях
4	Основы краеведения	Экскурсии, занятия в классе, самостоятельная работа над проектами	Словесные методы обучения: рассказ, беседа, доклад, диспут, показ видеоматериалов, иллюстраций. Репродуктивные методы обучения, знания полученные, при групповом обучении, воспроизводятся учащимися самостоятельно при подготовке проекта.	Фото и видеоматериалы, схемы составления экскурсии, методички по составлению презентаций	Ноутбук, видео проектор, демонстрационный экран Тематические карты,	Презентация в детском объединении, на аттестации или экзамене, доклад по теме экскурсии.

**Перечень оборудования, инструментов и
материалов для реализации программы.**

Палатки туристские	5шт
Тенты для палаток (полиэтил)	5 шт
Спальные мешки	15шт
Рюкзаки	15 шт
Веревка основная (40 м)	2 шт.
Веревка основная(30 м)	1 шт.
Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
Решнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8 мм)	15
Петли пруссика (веревка 8 мм)	15
Система страховочная	15
Карабин туристский	30
Альпеншток	15
Компас жидкостный для ориентирования	10
Курвиметр	2 шт.
Призмы для ориентирования на местности	15
Компостеры для отметки прохождения КП	15
Секундомер электронный	2 шт.
Аптечка медицинская в упаковке	1
Тонометр	1 шт.
Пила двуручная в чехле	1 шт.
Топор в чехле	2 шт.
Таганок костровой	2 шт.
Тросик костровой	1 шт.
Рукавицы костровые (брезентовые)	15
Тент хозяйственный	1 шт.
Клеенка кухонная	2 шт.
Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	компл. 2 компл.
Каны (котлы) туристские	1 шт.
Лопата саперная в чехле	1 шт.
Слайдфильмопроектор	1 шт
Карты топографические	компл.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося

1. Рюкзачок для туристских прогулок
2. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
3. Обувь спортивная (типа шиповки).
4. Сапоги резиновые.
5. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
6. Головной убор.
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
8. 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 зимних походов).
16. Коврик туристский.
17. Льжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Сидушка походная.

ЛИТЕРАТУРА (для педагога)

Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.

Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. - М., 1992.

Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТиК, 2002.

Барышева Ю.Л. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 1997.

Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.- М.: Просвещение, 1993.

Викулов А.Д., Вутин ИМ, Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. - Ярославль, 1996.

Волкова М.Г. Развитие способностей у детей - основа жизненного успеха. -М., 1989.

Воронов Ю.С, Николин М. Б., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 1998.

Воронов Ю.С Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. -М., 1998.

Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.

Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. - М., 1992.

Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. - М.: Просвещение, 1989.

Жарков АД. Экскурсия как педагогический процесс: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Ильичев АЛ. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С, Кузнецов ЮЛ. Туристские слеты и соревнования. -

М.: Профиздат, 1984.

Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.

Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.

Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. - М.: Просвещение, 1977.

Крутецкий В.Л. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. - М.: Просвещение, 1976.

Куликов В.М. Походная туристская игротка. - Сб. 2. - М., 1994.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.

Лесгафт П.Ф. Избранные труды. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. - Днепропетровск, 1985.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: Владос, 2000.

Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М.: Владос, 2000.

Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Нурмимаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияй-нена. - М., 1997.

Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. - М., 1991.

Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы: Метод, рекомендации. - М., 1987.

Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.

Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М., 1997.

Полом и с К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой. - М.: Профиздат, 1990.

Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. - М.: Культура и традиции, 1995.

Психология и психоанализ характера: Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. - Самара: Изд. дом «БАХ-РАХ», 1997.

Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыряя. - М.: Изд-во МГУ, 1982.

Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И.И.Бариновой и Т.П.Герасимовой. - М.: Просвещение, 1983.

Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Л. Зоологические экскурсии. - М.: То-пикал, 1994.

Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - Вып. 2. - М., 1998.

Садакова Л. Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных

объединениях. - Киров, 1993.

Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей / Сост. Ю.С.Константинов. - М., 1995.

Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. - М.: Просвещение, 1974.

Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод, рекомендации / Сост. А.М.Магамдов, М.В.Сафронова. - М., 1978.

Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод, рекомендации. - Челябинск, 1983.

Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. - М.: ГИ-ТИС, 1994.

Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Гонопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.

Шапкин Г.В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.

Штюрмер Ю.Л. Профилактика туристского травматизма: Метод, рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». - М., 1992.

Хассард Дж. Уроки естествознания: (Из опыта работы педагогов США) / Пер. с англ. - М.: Изд-во Центра «Экология и образование», 1993.

Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. - М.: ЭКС-МО-Пресс, 2000.

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

ЛИТЕРАТУРА (для детей и родителей)

Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.

III альков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Скрягин Л.Н. Морские узлы. - 3-е изд., доп. - М.: Транспорт, 1994.

Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.

Дихтярев В.Я. Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

Аудио и видеопродукция:

Аудиокассеты и CD-диски

«Золотые хиты. Беседы» - часть 1,2.

«Песни бардов» - 1,2

«Песни нашего века» - 1,2

Интернет-ресурсы

1. <http://filin75.ru/turizm/topograf.htm> топография и ориентирование
2. http://revolution.allbest.ru/sport/00043592_0.html - топографическая подготовка туриста
3. <http://makvak.com/kipr/19-topografija-i-orientirovanie-v-turizme> - топография и ориентирование в туризме
4. <http://school-tp.sfu-kras.ru/ntp/or.pdf> - Лекция: топография и ориентирование на местности. Лектор: Гелецкий В.М.

ТЕЗАУРУС. (СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ С ПОЯСНЕНИЕМ)

Абрис (нем. *Abriß* — чертёж) — контур, набросок, очертание предмета, линия, показывающая форму какого-то объекта.

Азимут (обозначается «Az» или «Az»)) — угол между направлением на север (в Южном полушарии — на юг) и направлением на какой-либо удалённый предмет. Отсчитывается обычно по часовой стрелке.

Бергштрихи - указатели направления скатов, склонов, короткие штрихи на горизонталях топографических карты, указывающие направление вниз по склону.

Высота сечения рельефа - расстояние между двумя смежными основными горизонталями по высоте называют.

Визир или **визирная линия** - луч зрения, направленный из глаза

Горизонталь - это линия на карте, соединяющая точки рельефа с таковой высотой над уровнем моря.

Компас (в профессиональной речи моряков: **компас**) — устройство, облегчающее ориентирование на местности. Существуют три принципиально различных вида компаса: магнитный компас, гирокомпас и электронный компас.

Компас Адрианова – первый российский компас с флуоресцирующей подсветкой – состоит из корпуса, в центре которого на острие иглы помещена магнитная стрелка. При незаторможенном состоянии стрелки ее северный конец устанавливается в направлении на Северный магнитный полюс, а южный – на Южный магнитный полюс. В нерабочем состоянии стрелка закрепляется тормозом (арретиром). Внутри корпуса компаса помещена круговая шкала (лимб), разделенная на 120 делений. Цена одного деления составляет 3°, или 50 малых делений угломера (0-50). Шкала имеет двойную оцифровку. Внутренняя оцифровка нанесена по ходу часовой стрелки от 0 до 360° через 15° (5 делений шкалы). Внешняя оцифровка шкалы нанесена против хода часовой стрелки через 5 больших делений угломера (10 делений шкалы). Для визирования на местные предметы (ориентиры) и снятия отсчетов по шкале компаса на вращающемся кольце компаса закреплено визирное приспособление (мушка и целик) и указатель отсчетов.

Компас жидкостный или компас с плавающей картушкой, - это самый точный и стабильный из всех магнитных компасов. Он часто применяется на морских судах и потому называется судовым. Конструкции такого компаса разнообразны; в типичном варианте он представляет собой наполненный жидкостью "котелок", в котором на вертикальной оси закреплена алюминиевая картушка.

Курвиметр (от лат. *curvus* — изогнутый + греч. μέτρον — мера) — прибор для измерения длины извилистых линий, чаще всего на картах, планах и чертежах.

Масштаб (нем. *Maßstab*, букв. «мерная палка»: *Maß* «мера», *Stab* «палка») — в общем случае отношение двух линейных размеров. Во многих областях практического применения масштабом называют отношение размера изображения к размеру изображаемого объекта, т.е. **масштаб карты** показывает, во сколько раз длина линии на карте меньше соответствующей ей длины на местности.

Ориентирование - **определение сторон горизонта, опознание местности и своего местонахождения на ней.** Слово «*ориент*» означает восток. **Сориентироваться** – это значит принять решение в неоднозначной или неопределенной ситуации.

Ориентировать карту - это значит расположить ее в горизонтальной плоскости так, чтобы северная (верхняя) сторона рамки карты была обращена на север. При таком положении карты расположение местных предметов и форм рельефа на местности будет соответствовать расположению условных знаков на карте. Ориентирование карты может быть выполнено по направлениям на стороны горизонта, на ориентиры, по линейному ориентиру.

Полярная звезда (Альфа Малой Медведицы (α UMi), — звезда +2,0^m звёздной величины в созвездии малой Медведицы, расположенная вблизи Северного полюса мира.

Рельеф (фр. *relief*, от лат. *relevo* — поднимаю) — совокупность неровностей суши, дна океанов и морей, разнообразных по очертаниям, размерам, происхождению, возрасту и истории развития. Слагается из положительных и отрицательных форм. На топографических картах

местные предметы изображаются условными общепринятыми знаками, а рельеф—горизонталями.

Спортивная карта — специальная крупномасштабная схема местности, предназначенная для использования в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами (КП). Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Топография (др.-греч. τόπος — место и γράφω — пишу) — научная дисциплина, изучающая методы изображения географических и геометрических элементов местности на основе съёмочных работ (наземных, с воздуха или из космоса) и создания на их основе топографических карт и планов.

Топографическая карта — географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность. Топографическая карта содержит сведения об опорных геодезических пунктах, рельефе, гидрографии, растительности, грунтах, хозяйственных и культурных объектах, дорогах, коммуникациях, границах и других объектах местности.

Топографические условные знаки — это символические условные обозначения объектов местности, применяемые для их изображения на топографических картах и планах. Топографические условные знаки передают облик, местоположение и некоторые качественные и количественные характеристики воспроизводимых на картах и планах предметов, контуров и элементов рельефа.