Министерство образования и науки Калужской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Калужской области детско-юношеский центр
КАЛУЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ

Протокол от «28» мая 2026 г.
№ 3 педагогического совета

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО КО ДЮЦ «КОЦТК и Э»
_____ Г.Н. Пугачев
«28» мая 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОСНОВЫ ТУРИЗМА И ОРИЕНТИРОВАНИЯ»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень: начальный
Возраст обучающихся: 6 – 17 лет
Срок реализации – 1 год

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
Сосина Марина Владимировна

Калуга – 2026 г.

О Г Л А В Л Е Н И Е

1	**I.**	**Пояснительная записка**	3
2	**II.**	**Содержание программы**	4
3	**III.**	**Цель и задачи программы**	22
4	**IV.**	**Организационно-педагогические условия реализации программы**	23
5	**V.**	**Список рекомендуемой литературы**	25
6	**VI.**	**Приложения**	29

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма и ориентирования» имеет туристско-краеведческую направленность и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);
- Совместный приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Устав ГБУ ДО КО ДЮЦ «КОЦТК и Э».

Актуальность программы проявляется в необходимости обучения детей безопасному поведению в природной среде. Увлечение современными информационными технологиями, тотальная ориентация на цифровизацию, обилие различных приборов и приспособлений в быту изолирует детей от естественной природной среды. В результате они не имеют элементарных представлений о правилах поведения в природной среде, порядке действий в случае возникновения экстремальной ситуации.

Экстремальная ситуация – это ситуация, которая содержит прямую угрозу жизни, здоровью человека или его имуществу; при этом ограничена или исключена возможность помощи со стороны.

Педагогическая целесообразность.

Реализация данной программы позволяет расширить знания и умения обучающихся, получить представления о применении навыков ориентирования, взаимодействие в природной и городской среде на практике, разнообразить процесс обучения и развить заинтересованность к туристско-краеведческой деятельности.

Срок реализации программы – 1 учебный год. Общее количество часов – 216.

Возрастная категория обучающихся – 6-17 лет. Возможно обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (дети с нарушением слуха, дети с нарушением речи, дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, способные передвигаться самостоятельно) по скорректированным программам.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 3 часа (длительность занятия – по 2 часа 35 минут с перерывом 10 минут).

Формы занятий: теоретические и практические на местности и в аудитории. Занятия на местности проводятся в светлое время суток в сухую погоду при температуре не ниже минус 5 градусов. При неблагоприятных условиях допускается перенос занятий в здание образовательной организации.

Форма обучения – очная. **Возможно дистанционное обучение.**

Язык реализации программы – русский.

II. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	6	2	4	
1.1	Познавательная роль туризма	2	1	1	Опрос
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3	
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	8	22	
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	2	1	1	Решение игровых и проблемных ситуаций
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2	
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	0	1	
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4	
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	
2.7	Организация биваков и охрана природы	13	2	11	
2.8	Туристская группа в походном строю	2	1	1	
3.	Основы топографии	17	2	15	
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	6	0	6	
3.2	План местности	4	1	3	

3.3	Условные топографические знаки	7	1	6	Топографичес-кий диктант
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	43	4	39	
4.1	Компас и его устройство	1	0	1	
4.2	Ориентирование по компасу	5	1	4	
4.3	Ориентирование по плану	7	1	6	
4.4	Ориентирование на местности	5	1	4	
4.5	Виды ориентирования	17	1	16	Соревнования
4.6	Экскурсионное ориентирование	8	0	8	
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	15	4	11	
5.1	Личная гигиена туриста	2	1	1	
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3	Моделирование жизненных ситуаций
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	2	0	2	
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1	
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4	
6.		18	4	14	
6.1	Наша планета - Земля	2	1	1	
6.2	Понятие о биосфере	2	1	1	
6.3	Изучение отдельных компонентов природного комплекса	2	1	1	
6.3	Наблюдения в природе	2	1	1	Ведение дневника наблюдений

6.4	Туризм и охрана природы	3	1	2	
6.5	Исследовательская работа	7	2	5	
7.	Спортивно-оздоровительный туризм	59	6	53	
7.1	Пешеходный туризм	26	2	24	
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	9	1	8	Соревнования
7.3	Туристские узлы и их применение	4	1	3	
7.4	Лыжный и водный туризм	20	2	18	
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	28	1	27	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	22	1	21	Сдача нормативов
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	0	6	
ИТОГО		**216**	**31**	**185**	

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение

1.1. Познавательная роль туризма

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

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.

1.2. Правила поведения юных туристов

Общественно полезные и личностно 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 обучающихся. 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 участии 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 рюкзачка 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. Обеззараживания 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-состязание «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 разного типа. Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

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

Практические занятия

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

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

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

2.8. 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 лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке.

Практические занятия

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

3. Основы топографии

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

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

Практические занятия

Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближнему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

3.2. План местности

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

3.3Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах. Карты из информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
Основные сайты, на которых размещены карты в сети «Интернет». Поиск сайтов с картами. Общегеографические карты (мелкомасштабные) и подробные (крупномасштабные), фотоснимки поверхности земли. Тематическая информация на картах из сети «Интернет». Подробные карты ближайших окрестностей.
3.4. 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, выполненной условными знаками плана местности.
Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование
4.1. Компас и его устройство
Знакомство с компасом – прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Различные виды компасов.
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, установленных 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). Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам.
Практические занятия
Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы.
4.4. Ориентирование на местности
Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. 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

4.4 Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

4.5 Спортивная карта. Соревнования по ориентированию на местности

Спортивное ориентирование, краткая история. Соревнования по ориентированию в программе туристских мероприятий. Соревнования в заданном направлении. Соревнования по выбору. Соревнования по нитке (линейное ориентирование). Спортивная карта. Основные условные знаки спортивных карт. Трасса соревнований по ориентированию. Старт, финиш, контрольные пункты (оборудование на местности и обозначение на карте). Призма, средства отметки, порядок отметки и ее проверка.

Практические занятия: Прохождение тренировочных дистанций. Участие в соревнованиях.

4.6. Виды ориентирования

Виды ориентирования (летние и зимние). Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия

Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилок, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5–6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в микрорайоне школы или в парке.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5–6 человек в парке (в сопровождении старшеклассников). Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спорткарты).

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5–6 человек в ближнем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников).

Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5–6 человек в сопровождении старшеклассников.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5–6 человек в сопровождении старшеклассников или педагога.

4.7. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

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

4.7Действия в случае потери ориентировки, отставания от группы

Причины, приводящие к потере ориентировки.

Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия туриста при отставании от группы.

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 санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

Практические занятия

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

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

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

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

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

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика.

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

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

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

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

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.3. Обработка ран, ссадин, 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 санитара 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 санитара группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитара 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 (носилок из штормовок, курток).

6. Организация экологической работы.

6.1 Наша планета – Земля. Наше место во Вселенной. Развитие понятий о Солнечной системе: Птолемей (геоцентрическая система мира), Дж. Бруно, Н.Коперник, Г.Галилей (гелиоцентрическая система мира). Теория Канта Лапласа, О.Ю . Шмидта. Строение Солнечной системы. Происхождение нашей планеты и возникновение жизни. Эволюция. Геохронология. Земля как единое целое.

Практические занятия

Игра Солнечная система

Наблюдения за звездным небом.

Творческая мастерская «Мой адрес во Вселенной»

Экскурсия в планетарий

6.2 Понятие о биосфере

Понятие о биосфере. Биосфера – «живая» оболочка Земли. Границы биосферы.

Практические занятия

Игра «Биосфера»

6.3 Изучение отдельных компонентов природного комплекса: рельефа, почвы, растений, животных. Природные комплексы леса, луга, поля, водоема. Экология – наука о взаимосвязях в природе. Экологические факторы. Их влияние на природные комплексы. Типы взаимоотношений живых организмов.

Практические занятия

Изучение почвенного среза

Изучение растений леса, луга, поля, водоема по фотографиям и гербариям

Типы взаимоотношений организмов (инсценировка)

Экскурсии :

по изучению различных форм рельефа,

в различные природные комплексы (по выбору).

6.4.Наблюдения в природе.

Значение наблюдательности и умения вести наблюдения.

Метеонаблюдения в лесу, на открытом месте. Признаки изменения погоды. Предсказание погоды растениями и животными. Гидрологические наблюдения (определение скорости течения реки, ее ширины и глубины). Гербаризация растений.

Дневник наблюдений. Запись наблюдений. Зарисовка, фото- и киносъемка. Сбор природного материала. Его оформление.

Краеведческие наблюдения. Встречи, беседы с местным населением.

Практические занятия

Наблюдения за признаками изменения погоды в природе

Определение скорости течения реки, ее ширины и глубины
Сбор, засушивание растений и оформление гербария
Сбор коллекции насекомых и правила ее оформления
Ведение дневника наблюдений
Экскурсия:
по развитию наблюдательности на маршруте
по экологической тропе
6.5.Туризм и охрана природы
Закон об охране природы. Участие туристов в охране и преобразовании природы. Виды природоохранной деятельности школьников.
Практические занятия
Участие в экологических акциях («Мусор», «Чистый родник», «Чистый двор» и т.д.)
Изготовление и развешивание кормушек, искусственных гнездовий для птиц.
6.6.Исследовательская работа
Понятие исследовательской работы. Тема исследования. План исследовательской работы. Работа со справочной литературой (справочниками, словарями, определителями). Методы сбора материала. Правила оформления исследовательской работы.
Практические занятия
Выбор темы исследования, составление плана исследовательской работы, подбор литературы, правила оформления исследовательской работы.
Исследовательская деятельность в природе.

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 канавы, 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 «маятнике», 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.

7.4 Основы лыжной подготовки

Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500–2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 100 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзачке до 3 кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

7.4 Водный туризм

Виды судов. Сборка катамарана, байдарки. Особенности водных походов.

Практические занятия.
Освоение навыков гребли на байдарке, катамаране. Поход выходного дня.
Степенной поход по родному краю.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка
8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма
Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
Практические занятия
Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). 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.
Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.
Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.
8,2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся
Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)
Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)». Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс».
Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.
Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития обучающихся.
Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников.
Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)
Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений обучающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.
Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.
9. Краеведение
9.1 Географический очерк Калужской области
а) географическое расположение;
б) пути сообщения;
в) климат;
г) недра и почва;
д) минеральные богатства;
е) флора и фауна;
ж) народонаселение, религия, образовательные учреждения.
9.2 Исторический очерк города.
а) Калужский край в IX-XII вв
б) Калужский край в XIII-XVI вв
в) Калужские земли в XYII веке. Смута.
г) Калужский край в XVIII веке.
д) Калужский край в XIX веке.
9.3 Культурный почерк региона
а) Обрядовые куклы календарного цикла.

б) Узорное ткачество, народная вышивка.
в) Искусство глиняной игрушки.
г) Особенности калужской хореографии.
9.3 Влияние Церкви на город и область

Зачетный летний поход (водный или пешеходный) (вне сетки часов)
Движение группы по маршруту 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.

III. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы «Основы туризма и ориентирования» – это всестороннее развитие личности ребёнка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Для достижения цели необходимо решать следующие задачи, классифицированные на три позиции: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные задачи

- Воспитание российской гражданской идентичности;
- Формирование целостного мировоззрения;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные задачи

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения цели;
- Умение работать индивидуально и в группе.
- развитие памяти, наблюдательности;
- формирование пространственного мышления;
- совершенствование коммуникативных способностей обучающихся;

Предметные задачи

- Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств;
- Овладение системой знаний о технике и тактике туризма;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий по направлению с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. организация туристского быта в полевых условиях;
- овладение техникой передвижения по различному рельефу;
- организация страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий на маршруте.

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Приемы и методы реализации программы

Для осуществления учебно-познавательной деятельности используются следующие методы: перцептивный (словесный, наглядный, практический); гностический (иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, эвристический, исследовательский); логический (индуктивный, дедуктивный, продуктивный, конкретный, абстрактный и т.д.); управленческий (разной степени самостоятельности).

Основным является метод практического закрепления получаемых знаний и навыков в условиях полевых выходов и учебно-тренировочных занятий, спортивных походов, экспедиций и путешествий. В качестве методов стимулирования и мотивации образовательной деятельности применяется убеждение, требование, приучение, упражнение, игры, дискуссии, занимательность и т.д.

2. Дидактические материалы, используемые при реализации программы

Наглядные пособия: плакаты по топографии и медицине, видео- и фотоматериалы по пройденным маршрутам или районам предполагаемых походов, спортивные и топографические карты, компьютерные обучающие программы.

3. Материально-технические условия реализации программы

Для реализации Программы необходимо иметь учебное помещение для занятий с группой, спортивную площадку, скалодром, комплект группового и личного снаряжения для непродолжительных походов, рассчитанный на количество занимающихся в группе, и комплект специального снаряжения по видам туризма.

3.1. Перечень оборудования для реализации дополнительных общеразвивающих программ туристско-спортивной направленности

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Перчатки туристические	15 пар
2	Система страховочная (верхняя)	15 шт.
3	Ролик трек на карабине	15 шт.
4	Фонарь налобный	15 шт.
5	Карабины туристические	85 шт.
6	Коврик теплоизоляционный	15 шт.
7	Спальный мешок	15 шт.
8	Рюкзак туристический	15 шт.
9	Компас	15 шт.
10	Трекинговые палки	15 пар
11	Каска туристическая	15 шт.
12	Система страховочная	15 шт.
13	Спусковое устройство	15 шт.
14	Жумар	15 шт.
15	Пантин	15 шт.

16	Топор туристический	3 шт.
17	Пила	2 шт.
18	Навигационное устройство походного типа	2 шт.
19	Веревка 6 мм	50 м.
20	Веревка 10 мм	485 м.
21	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	5 шт.
22	Комплект котелков для приготовления пищи	1 комплект
23	Палатка хозяйственная	1 шт.
24	Тент	3 шт.
25	Горелка для приготовления пищи	6 шт.
26	Курвиметр	2 шт.
27	Сидушка	15 шт.
28	Лопата складная	2 шт.
29	Набор костровой	2 шт.
30	Радиостанция портативная	5 шт.
31	Тент «Звезда» двойная	1 шт.

V. Литература

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

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

Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.

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

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

Викулов А.Д., Бутин И.М. 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. В., 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.

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

Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

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

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

Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. 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.
Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
Куликов В.М. Походная туристская игротека. – 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.
Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
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.Сюкияйнена. – 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.
Поломис 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 «БАХРАХ», 1997.
Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузырея. – 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.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 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.
Скрягин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.
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.: ГИТИС, 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 Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
Шапкин Г.В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
Штюрмер Ю.А. 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.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
Рыков Н.А. Зоология с основами экологии животных. М. : Просвещение, 1981
Горышина Т.К. Экология растений. М.: Высшая школа, 1975.

VI. Приложения.

Приложение № 1

Методика «Оценка групповой сплоченности» (Сишора - Ханина)

Цель:

Оценить уровень сплоченности классного коллектива.

Инструкция для школьников:

Внимательно прочитайте каждый вопрос и выберите один из ответов, наиболее точно соответствующий Вашему мнению.

I. Как бы вы оценили свою принадлежность к своему классу?

1. Чувствую себя членом, частью коллектива (5).
2. Участвую в большинстве видов деятельности (4).
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
4. Не чувствую, что являюсь членом коллектива (2).
5. "Существую" отдельно от других членов коллектива (1).
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

II. Перешли бы вы учиться в другой класс, если бы представилась такая возможность?

1. Да, очень хотел бы перейти (1).
2. Скорее бы перешел.чем остался (2).
3. Не вижу никакой разницы (3).
4. Скорее всего, остался бы в своем классе (4).
5. Очень хотел бы остаться в своем классе (5).
6. Не знаю, трудно ответить (1).

III. а) ***Каковы взаимоотношения между учениками в Вашем классе на уроках?***

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как в большинстве классов (2).
3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
4. Не знаю (1)

б) ***На различных мероприятиях ("огоньках", культпоходах, экскурсиях и т.п.)***

1. Примерно такие же, как в большинстве классов (2).
2. Лучше, чем в большинстве классов (3).
3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
4. не знаю (1).

в) Вне школы:

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. примерно такие же, как и в других классах (2)
3. Хуже, чем в других классах (1).
4. Не знаю (1).

IV. Каковы взаимоотношения с классным руководителем?

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как в других классах (2).
3. Хуже, чем в других классах (1).
4. Не знаю (1).

V. Каково отношение к делу на уроках и различных мероприятиях?

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как в других классах (2).
3. Хуже, чем в других классах (1).

4. Не знаю (1).

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ.

(Для нахождения коэффициента групповой сплоченности необходимо суммировать баллы, указанные в скобках)

КЛЮЧ К МЕТОДИКЕ:

Высокий уровень групповой сплоченности - 25 баллов.

Средний уровень групповой сплочённости – 22 баллов.

Приложение № 2

Термины и определения:

КАРТА – это часть земной поверхности, изображенная на плоскости (на бумаге, или в электронном виде) в условных знаках, с учетом кривизны земной поверхности и выраженная в масштабе.

КОМПАС – прибор для определения сторон света и направлений на местности. Туристы и ориентировщики пользуются магнитным стрелочным компасом.

МАСШТАБ – отношение длины отрезка на карте к действительной длине этого отрезка на местности.

ПЛАН МЕСТНОСТИ – крупномасштабная детализированная карта на небольшой участок местности. Например, план школьного двора, план оздоровительного лагеря, план населенного пункта.

СПОРТИВНАЯ КАРТА – это специальная карта района соревнований по ориентированию, изображенная в масштабе с указанием высоты сечения рельефа. Спортивная карта используется спортсменом для ориентирования на местности при прохождении трассы соревнований. Для изображения объектов местности на спортивной карте используются условные знаки, утвержденные Международной федерацией ориентирования. Основным содержанием спортивной карты является отображение проходимости местности и индивидуальных особенностей изображаемых объектов.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ — вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Победителем считается тот, кто прошел трассу за минимальное время.

СХЕМА МЕСТНОСТИ – упрощенное изображение основных элементов, содержащихся в карте.

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. Полнота содержания и точность топографических карт позволяют решать технические задачи.

УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ (картографические условные знаки) – система знаковых графических обозначений (знаков), применяемая для изображения на картах различных объектов и явлений, их качественных и количественных характеристик.

Приложение № 3

Варианты практических заданий:

- Карты, схемы и планы местности. Масштаб:

Покажите обучающимся топографические карты разных масштабов. Объясните, как меняется их содержание в зависимости от масштабов. Географические карты дают общее понятие о местности, топографические карты подробные, на них изображается небольшой участок местности с большим количеством деталей.

Мелкие и крупные масштабы. Географические карты имеют мелкий масштаб, топографические карта - крупный. Масштаб показывает, сколько в одном сантиметре карты содержится сантиметров местности.

- Изучение основных условных знаков топографических карт:

Каждый ученик должен иметь линейку, карандаши или фломастеры следующих цветов: черный, коричневый, зеленый, синий.

Раздайте каждому обучающемуся одинаковые топографические карты, если топографических карт нет, можно сделать цветные копии с карт масштаба 1:2 000 0000 доступных в материалах открытой печати или подберите карту в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Рекомендуется использовать карту на знакомую обучающимся местность. Объясните, сколько километров на местности соответствует одному сантиметру карты.

Основные знаки топографических карт: белый цвет – поля и места где нет леса; зеленый цвет – лес; синий цвет – гидрография (озера, реки, ручьи, болота); черный цвет – искусственные сооружения – дороги, населенные пункты, наименования населенных пунктов и иная информация; коричневый цвет – рельеф, изображается горизонталями, являющимися линиями, все точки которых находятся на одной высоте над уровнем моря, чем гуще горизонтали, тем круче склоны. Стороны горизонта на карте.

Изучение местности с использованием карты. Планирование маршрута предстоящего похода с использованием карты.

Задание.

1. Нарисуйте цветными карандашами или фломастерами карту любого знакомого участка местности, напишите названия населенных пунктов и географических объектов.

2. Найдите на карте два населенных пункта. Определите по карте расстояние между двумя населенными пунктами, обозначенными на карте.

- План класса:

Каждый ученик должен иметь мягкий карандаш и ластик.

Карты, как правило, многокрасочные, планы могут быть черно-белыми. Основное содержание плана, это изображение окружающих предметов и сооружений.

Дайте возможность учащимся самим попрактиковаться в создании "карты", это облегчит понимание. Предложить ученикам составить план класса (комнаты, зала), где проходят занятия.

Задание обучающимся:

1. Придумайте и зарисуйте условные знаки для всех предметов, находящихся в классе.

2. Оцените, какую форму имеет комната (квадрат, прямоугольник и т.д.). Нарисуйте на листе бумаги контур "карты" в соответствии с формой класса.

3. Представьте, что потолок стеклянный, а вы сидите сверху на потолке. Что вы видите? Нарисуйте в условных знаках.

Замечания: Ошибки при рисовке неизбежны, поэтому надо рисовать карту простым карандашом, тогда при наличии ластика все ошибки будут сразу ликвидированы, и ученик останется в хорошем настроении. Когда все справятся с заданием, можно приступать к исправлению ошибок. Преподаватель предлагает всем ученикам проследить за некоторыми ошибками у себя в карте и при обнаружении стереть их ластиком и нарисовать правильно. Самыми распространенными являются ошибки в изображении окон, дверей, шкафов. Обычно они все "лежат" на полу, занимая при этом половину "карты".

Повесьте плакат с планом класса. Раздайте каждому ученику черно-белый план класса. Объясните скольким метрам или сантиметрам класса соответствует один сантиметр плана.

Задание обучающимся:

1. Найдите на плане местонахождение преподавателя.

2. Отслеживайте пальцем путь движения преподавателя по классу.

3. Укажите на плане расположение предмета (преподаватель переносит предмет с одного объекты на другой).

Примечание: надо стараться проследить за каждым учеником, показывайте на

вывешенном плане решение каждой задачи.

Оставьте план класса обучающимся. Предложите самостоятельно выполнить практическое задание № 1.

- Илан школьного двора:

Каждый ученик должен иметь мягкий карандаш и ластик.

На плане школьного двора должны быть отображены: постройки, асфальтированные и грунтовые площадки, заборы, отдельные деревья. Предложите условные знаки, которые нужно использовать для изображения объектов на плане.

Задание обучающимся:

1. Нарисуйте по памяти план школьного двора.

Примечание: проследите за работой каждого ученика, подсказывайте что пропущено, какие объекты крупнее, какие мельче.

Повесьте плакат с планом школьного двора. Объясните, скольким метрам на местности соответствует один сантиметр плана. Расскажите обучающимся об основных ошибках. Это непропорциональное изображение объектов, неточная геометрическая конфигурация объектов и территории школьного двора, отсутствие отдельных объектов, что естественно для плана, нарисованного по памяти. Расскажите, что точный план и точные карты готовят специалисты геодезисты и картографы, которые проводят измерения расстояний и направлений на местности и по их итогам составляют точные карты и планы. Все что изображено на планах и картах было исследовано и измерено на местности членами топографических экспедиций.

- Компас:

Каждый ученик должен иметь компас, линейку, мягкий карандаш и ластик.

Расскажите об устройстве компаса. Магнитная стрелка, закрепленная в центре на неподвижной оси, вращается и всегда показывает направление север-юг. Покажите обучающимся направление на север, юг запад и восток. Расскажите, как при помощи компаса можно двигаться в нужном направлении.

Задание обучающимся:

1. Нарисуйте схему компаса, укажите север, юг, запад, восток.

Замечание: проследите, чтобы ученики не путали восток и запад.

- Определение сторон света на плане класса:

Раздайте каждому ученику черно-белый план класса на плане не должно быть указано направление север-юг.

Задание обучающимся:

1. Расположите рядом план класса и компас.
2. Расположите карту относительно так, чтобы линии предметов и стен класса, обозначенные на плане, были параллельны линиям предметов и стен класса. План будет сориентирован относительно класса.
3. Проведите через весь план линию, параллельную направлению стрелки компаса. Получено направление север-юг на плане класса.
4. Укажите на концах линии «С» - север и «Ю» юг.
5. Укажите на краях плана класса «В» - восток и «З» запад.

Примечание: проследите за работой учеников, погрешность изображения линии север-юг не должна быть более 15 градусов.

- Определение сторон света на плане школьного двора:

Каждый ученик должен иметь компас, линейку, мягкий карандаш и ластик.

Раздайте каждому ученику черно-белый план школьного двора на плане не должно быть указано направление север-юг. Выйдите на школьный двор.

Задание обучающимся:

1. Возьмите в одну руку план в другую руку компас.
2. Расположите план так, чтобы прямые линии контуров сооружений площадок и заборов, изображенных на карте стали параллельными линиям объектов местности. План школьного двора сориентирован относительно окружающих объектов.

3. Положите на сориентированную карту компас. Представьте мнимую линию север-юг, которую следует провести на плане. Пометьте северную и южную точки, через которые в классе на плане. следует провести линию север-юг. Проведите на плане школьного двора линию север-юг.

Примечание: проследите за работой учеников, погрешность изображения линии север-юг не должна быть более 30 градусов.

Оставьте план школьного двора у обучающихся.

- Ориентирование карты (плана) по компасу:

Раздайте каждому ученику черно-белый план школьного двора с нанесенными линиями север-юг, на северном конце линий должна быть нарисована стрелка и стоять буква «С». Выйдите на школьный двор.

Задание обучающимся:

1. Сориентируйте план при помощи компаса. Линии север-юг, обозначенные на плане должны быть параллельными направлению, которое показывает магнитная стрелка. Северный конец магнитной стрелки должен смотреть в том же направлении, в каком нарисованы стрелки на плане. План сориентирован с использованием компаса.

Продумайте маршрут движения по плану, передвигаясь по которому можно показать весь школьный двор и все расположенные на нем объекты, нанесенные на план. Пройдите вместе с учениками по этому пути. Расскажите о том, какие объекты и как показаны на плане, как они связаны друг с другом по направлению и по расстоянию. Следите, чтобы на всем маршруте ученики ориентировали карту по компасу.

Оставьте план школьного двора у обучающихся.

- Соревнования по ориентированию:

Расскажите ученикам о соревнованиях, задачах, которые ставятся перед участниками, как выглядят контрольные пункты (далее – КП). Знак КП — это трехгранная призма бело-оранжевого цвета со сторонами 30 х 30 сантиметров. Рядом с призмой устанавливаются средства отметки, на соревнованиях отметка электронная или компостером. На учебных занятиях могут использоваться цветные карандаши или пароль.

Соревнования по ориентированию проводятся по четырем направлениям бегом, на лыжах, на велосипедах. Есть направление для людей с ограниченными возможностями здоровья – трейл-ориентирование. По каждому направлению проводятся международные соревнования для юношей, девушек и взрослых спортсменов. Сборные России занимают лидирующую позицию, у нас много спортсменов, которые стали чемпионами мира, среди них многие начали заниматься и прошли подготовку в системе дополнительного образования туристско-краеведческой направленности.

Примечание: пригласите на занятие спортсмена ориентировщика, предложите ему поделиться впечатлением и рассказать о подготовке и участи в соревнованиях, о выполнении спортивных разрядов. Покажите видеоролики о соревнованиях по ориентированию, покажите видеоролики с отслеживанием путей движения спортсменов по спортивной карте.

- Спортивная карта:

Раздайте обучающимся спортивные карты. Знаки спортивных карт и топографических во многом схожи. Черным цветом изображаются искусственные объекты, контура растительности, скалы и камни; синим гидрография; коричневым рельеф. В отличии от топографических карт открытые пространства изображаются желтым цветом, лес в зависимости от проходимости изображается зеленым цветом, чем темнее зеленый цвет, тем через лес сложнее двигаться, парковый и легко пробегаемый лес показывают белым цветом. Малиновым цветом изображаются трассы: старт, финиш, контрольные пункты.

Чем карта насыщенней условными знаками, тем сложнее изображенная на ней местность для ориентирования.

Предложите обучающимся самостоятельно выполнить практическое задание № 2.

- Соревнования - квесты на местности

Вариант 1. Для обучающихся 8-10 лет. На местности (школьный двор) установлено

10 КП. На карту нанесено 6 КП. Предлагается в любом порядке посетить КП которые нанесены на карту и отметиться на них. Количество отметок должно быть 6.

Вариант 2. Для обучающихся 11-40 лет. На местности (школьный двор) установлено 10 КП. На карту нанесена трасса заданного направления с 6 КП. Предлагается пройти трассу и последовательно отметиться на 6 КП.

По окончанию соревнований-квеста торжественно вручите обучающимся свидетельство с текстом: «Фамилия Имя Отчество прошел ознакомительный курс обучения по основам топографии и ориентирования на местности, преодолел с использованием карты и компаса трассу соревнований - квеста и рекомендован для дальнейшей подготовки и обучения в детском объединении туристско-краеведческой направленности»

Предложите обучающимся самостоятельно выполнить практические задания № 3 и № 4.

Приложение № 4

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Практическое задание № 1

Раскрасьте план класса разными цветами. Проследите, чтобы одинаковые объекты имели одинаковый цвет.

Практическое задание № 2

Раскрасьте план школьного двора основными цветами условных знаков для спортивных карт.

Практическое задание № 3

Обратитесь к картам в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Найдите место где вы живете, где находится школа, другие места которые вы посещаете. Проследите по карте путь от дома к этим местам, найдите знакомые улицы, дома, парки. Измерьте по карте длину ваших маршрутов.

Практическое задание № 4

Обратитесь к картам в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Распечатайте фрагмент карты в окрестностях места жительства. Во время прогулки проследите, как относительно друг друга расположены на местности объекты, обозначенные на карте. Найдите на местности объекты, не обозначенные на карте, укажите на карте места, где эти объекты расположены.