

Департамент образования городского округа город Рыбинск
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»
им. Е.П. Балагурова

Утверждаю:

Директор Центра туризма и экскурсий

Косолюбова Н.В.

2020 г.

Приказ № 05-10/65 – 2 от 09.06.2020



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«ТУРИСТЁНОК»

Возраст учащихся: 6-10 лет

Направленность: туристско-краеведческая

Срок реализации: 4 года

Автор:

Пармонова Алевтина Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Рыбинск
2002

Откорректирована в 2017 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
1. Введение	3
1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.....	3
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	3
1.3. Цель и задачи программы	3
1.4. Отличительные особенности данной программы.....	3
1.5. Возраст детей	3
1.6. Сроки реализации	4
1.7. Формы работы и режим занятий	4
1.8. Ожидаемые результаты программы и способы их проверки	4
1.9. Формы подведения итогов реализации программы	6
1.10. Работа с родителями	6
Учебно-тематический план программы «Туристёнок» 1 год обучения 36 часов	7
Учебно-тематический план программы «Туристёнок» 1 год обучения 144 часа	8
Учебно-тематический план программы «Туристёнок» 1 год обучения 72 часа	9
Содержание программы 1-го года обучения	10
Тематический план программы «Туристёнок» 2 год обучения (36 часов)	12
Тематический план программы «Туристёнок» 2 год обучения (144 часа)	13
Тематический план программы «Туристёнок» 2 год обучения (72 часа)	14
Содержание программы 2-го года обучения	15
Тематический план программы «Туристёнок» 3 год обучения (36 часов)	17
Тематический план программы «Туристёнок» 3 год обучения (144 часа)	18
Тематический план программы «Туристёнок» 3 год обучения (72 часа)	19
Содержание программы 3-го года обучения	20
Тематический план программы «Туристёнок» 4 год обучения (36 часов)	23
Тематический план программы «Туристёнок» 4 год обучения (144 часа)	24
Тематический план программы «Туристёнок» 4 год обучения (72 часа)	25
Содержание программы 4-го года обучения	26
Методическое обеспечение программы	29
Рекомендуемая литература	31
Рекомендуемая литература для обучающихся	31

Пояснительная записка

1. Введение

Туризм является важным средством гармоничного развития личности, способствует укреплению здоровья, позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку умений и навыков, на развитие морально-волевых качеств. Занятия туризмом включают в себя разнообразные по форме и содержанию двигательные действия, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями.

Наш Центр уже не первый год сотрудничает со школами, организуя для начальной школы объединения туристской и краеведческой направленности как на базе Центра, так и на базе других образовательных учреждений.

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Направленность программы – туристско-краеведческая.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

В настоящее время дети с раннего возраста получают большой объём информации, причём не всегда нужной, а подчас и вредной, мало общаются друг с другом, мало играют в коллективные игры. Актуальность данной программы заключается в том, что занятия туризмом способствуют развитию таких качеств как коллективизм, самостоятельность, ответственность за порученное дело.

1.3. Цель и задачи программы

Целью программы «Туристёнок» является развитие познавательной активности учащихся, формирование потребности в активном и здоровом образе жизни и грамотного отношения к природе.

Задачи:

образовательные:

- научить первоначальным навыкам выживания в природной среде,
- расширить знания учащихся по школьным предметам;

воспитательные:

- воспитывать любовь к родному краю;
- помочь ребёнку понять, какие качества ценятся в людях;

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья детей, их физическому развитию;
- развивать эстетическое восприятие окружающей среды.

1.4. Отличительные особенности данной программы

Отличительной особенностью программы «Туристёнок» от существующих программ для младших школьников туристско-краеведческого направления является усиление туристского компонента и физической подготовки. Обосновано это тем, чтобы дать учащимся начальной школы больше возможностей в посильной физической активности. Как показывает опыт, приобщение к здоровому образу жизни необходимо начинать как можно раньше, то есть с детского сада и начальной школы, когда в детях ещё не заглушена цивилизацией естественная связь с природой.

Так как в группах продлённого дня, занимающихся в нашем Центре, занятия в объединении «Туристёнок» чередуются с занятиями в краеведческих объединениях, то краеведческий компонент в образовании наших воспитанников имеет достаточное место.

1.5. Возраст детей

Программа рассчитана на учащихся 6 -10 лет. Как уже говорилось, заниматься по ней можно с учащимися 1-4 классов в зависимости от учебной нагрузки и возможностей

педагога. Дети должны пройти медицинский осмотр. Ограничения врача к занятиям физической культурой и спортом не являются препятствием для зачисления в данное объединение, потому как занятия и тренировки строятся с учётом их физических возможностей.

1.6. Сроки реализации

Программа рассчитана на 4 года обучения, но возможен вариант одного года или двух лет обучения.

1.7. Формы работы и режим занятий

Набор в объединения проводится в начале учебного года. Минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек.

Программа предусматривает возможность проведения групповых и массовых открытых занятий.

Наиболее распространенным в практике преподавания является комбинированное занятие, т.е. оно включает в себя две или несколько равных по своему значению частей: теоретическую и практическую.

Все занятия предусматривают следующие этапы работы:

1. Организационная часть.
2. Повторение пройденного материала.
3. Изложение нового материала.
4. Задания и упражнения на закрепление нового материала.
5. Туристская или физическая подготовка.
6. Подведение итогов занятия.

Повторение пройденного, изложение и закрепление нового материала можно проводить в форме беседы, игры, викторины, тестирования, соревнований и т.д.

В течение учебного года занятия могут проводиться:

два раза в неделю продолжительностью по 2 академических часа с обязательным перерывом на 10 минут при учебной нагрузке 144 часа,
один раз продолжительностью 2 академических часа с перерывом 10 минут или два раза в неделю продолжительностью 1 академический час при нагрузке 72 часа,
при нагрузке 36 часов – 1 академический час в неделю.

1.8. Ожидаемые результаты программы и способы их проверки

За время обучения учащимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по туризму и краеведению, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, санитарии и личной гигиене, основам здорового образа жизни и закаливания организма.

Оценкой результата работы объединения является:

Для учащихся по годичной программе – выполнение тестов контроля не ниже среднего уровня, участие в городских соревнованиях «Туристёнок» или однодневном походе.

Для учащихся по двухгодичной или полной программе – сохранение состава группы, выполнение тестов контроля не ниже среднего уровня, участие в соревнованиях среди объединений, работающих по данной программе, участие в однодневном походе и соревнованиях «Туристёнок».

1 год обучения:

Учащиеся должны знать:

- правила поведения в лесу, на транспорте, на дороге;
- технику безопасности при проведении прогулок и на занятиях;
- основные растения области (деревья, кустарники, цветы);
- 2-3 ядовитых растения, 2-3 съедобных дикорастущих растения;
- животный мир (5-6 обитателей);
- памятники известным землякам в нашем городе;
- стороны горизонта, условные знаки топографических карт (не менее 8);

- туристские обязанности в походе;
- признаки ухудшения и улучшения погоды (2-3);

Уметь:

- собрать рюкзак на прогулку;
- одеться по сезону на прогулку;
- вязать 4 узла (прямой, контрольный, проводник, булинь),
- оказать простейшую доврачебную помощь,
- транспортировать пострадавшего на руках.

2 год обучения:

Учащиеся должны знать:

- правила поведения в лесу, на транспорте, у костра, на воде;
- технику безопасности при проведении прогулок и на занятиях;
- основные растения области (деревья, кустарники, цветы);
- 4-5 ядовитых растения, 5-6 съедобных дикорастущих растения;
- животный мир (7-10 обитателей);
- памятники известным землякам в городе;
- стороны горизонта, условные знаки топографических карт (не менее 12);
- туристские обязанности в походе;
- признаки ухудшения и улучшения погоды (4-5);

Уметь:

- собрать рюкзак для однодневного похода;
- одеться по сезону на прогулку;
- вязать 6 узлов (схватывающий, двойной проводник, прямой, проводник, контрольный, булинь),
- преодолевать несложные естественные препятствия (подъёмы, спуски),
- ориентироваться на местности,
- оказать простейшую доврачебную помощь,
- транспортировать пострадавшего на руках.

3 год обучения:

Учащиеся должны знать:

- правила поведения в лесу, на транспорте, у костра, на воде;
- технику безопасности при проведении прогулок и на занятиях;
- основные растения области (деревья, кустарники, цветы);
- 4-6 ядовитых растения, 7-9 съедобных дикорастущих растения;
- животный мир (10-14 обитателей);
- памятники известным землякам в городе и районе;
- стороны горизонта, условные знаки топографических и спортивных карт (не менее 12);
- туристские обязанности в походе;
- признаки ухудшения и улучшения погоды (6-8);

Уметь:

- собрать рюкзак для однодневного похода;
- одеться по сезону на прогулку;
- вязать 8 узлов (схватывающий, двойной проводник, прямой, проводник, контрольный, булинь, проводник 8, встречный),
- ориентироваться на местности по компасу,
- преодолевать несложные естественные препятствия (подъёмы, спуски, овраги),
- оказать простейшую доврачебную помощь,
- транспортировать пострадавшего на руках и на носилках.

4 год обучения:

Учащиеся должны знать:

- правила поведения в лесу, на транспорте, у костра, на воде;
- технику безопасности при проведении прогулок и на занятиях;

- основные растения области (деревья, кустарники, цветы);
- 6-8 ядовитых растения, 7-10 съедобных дикорастущих растения;
- животный мир (птиц, рыб, зверей не менее 7 -10);
- памятники известным землякам в городе, районе, области;
- стороны горизонта, условные знаки топографических и спортивных карт (не менее 15-18);
- туристские обязанности в походе;
- признаки ухудшения и улучшения погоды (10-12);

Уметь:

- собрать рюкзак для однодневного похода;
- одеться по сезону в поход или на прогулку;
- вязать 10-12 узлов (схватывающий, двойной проводник, прямой, проводник, контрольный, булинь, проводник 8, встречный, шкотовый, брамшкотовый, академический, срединный проводник),
- ориентироваться на местности с компасом и картой,
- преодолевать естественные препятствия (подъёмы, спуски, овраги и водные преграды),
- оказать простейшую доврачебную помощь,
- транспортировать пострадавшего на руках и на носилках.

Завершающим этапом программы является участие в муниципальной туристско-краеведческой игре «Туристёнок», объединяющей комплексную проверку знаний и умений учащихся.

1.9. Формы подведения итогов реализации программы

В нашем Центре приняты следующие виды контроля знаний, умений и навыков:

Начальный - позволяющий определить начальный уровень подготовки детей. Проводится в начале учебного года либо в начале новой темы в виде анкетирования, тестирования на мышление, внимание; определение физических данных;

Промежуточный - проводится в ходе учебного процесса по темам в виде игр, тестов, соревнований;

Итоговый - проводится в конце учебного года в виде тестов, соревнований, участия в однодневном походе или в муниципальной туристско-краеведческой игре «Туристёнок».

Учащийся, достигший среднего и выше уровней, считается освоившим программу.

1.10. Работа с родителями

Для наиболее успешного усвоения программы необходима заинтересованность родителей в занятиях ребёнка. Прежде всего родителей нужно ознакомить на родительском собрании с учебной программой, рассказать о том, что дают детям занятия туризмом, а также пригласить родителей к сотрудничеству, т.к. туризм как нельзя лучше способствует духовному сближению родителей и детей.

**Учебно-тематический план программы «Туристёнок»
1 год обучения 36 часов**

№ п\п	Наименование темы	36 часов			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
1	Введение	1			1
2	Родной край	6	1	2	9
	Природа края	2	1	1	4
	История края	2			2
	Наблюдение за природой	1		1	2
	Охрана природы	1			1
3	Основы туристской подготовки	5	4	3	12
	Туристское снаряжение	1	1		2
	Туристские должности в группе	1	1		2
	Туристский быт	1	1		2
	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	1	1	2	4
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1		1	2
4	Топография и ориентирование на местности	4			4
	Понятие о плане и карте	1			1
	Условные знаки топографических карт	1			1
	Измерение расстояний	1			1
	Ориентирование по местным признакам	1			1
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	2			2
	Личная гигиена туриста	1			1
	Оказание доврачебной помощи	1			1
6	Физ. подготовка туриста	1	3	4	8
	Итого	19	8	9	36

**Учебно-тематический план программы «Туристёнок»
1 год обучения 144 часа**

№ п\п	Наименование темы	144 часа			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
1	Введение	2			2
2	Родной край	15	9	12	36
	Природа края	8	4	6	18
	История края	3	2	3	8
	Наблюдение за природой	2	2	2	6
	Охрана природы	2	1	1	4
3	Основы туристской подготовки	10	11	15	36
	Туристское снаряжение	2	2		4
	Туристские должности в группе	2	1	1	4
	Туристский быт	2	2	2	6
	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	2	4	10	16
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	2	2	2	6
4	Топография и ориентирование на местности	8	8	8	24
	Понятие о плане и карте	2	2		4
	Условные знаки топографических карт	2	4	2	8
	Измерение расстояний	2		2	4
	Ориентирование по местным признакам	2	2	4	8
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	4	6		10
	Личная гигиена туриста	2	2		4
	Оказание до врачебной помощи	2	4		6
6	Физ. подготовка туриста	4	20	12	36
	Итого	43	54	47	144

**Учебно-тематический план программы «Туристёнок»
1 год обучения 72 часа**

№ п\п	Наименование темы	72 часа			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
1	Введение	2			2
2	Родной край	9	4	5	18
	Природа края	4	1	1	6
	История края	2	1	1	4
	Наблюдение за природой	2	1	2	5
	Охрана природы	1	1	1	3
3	Основы туристской подготовки	6	6	4	16
	Туристское снаряжение	1	1		2
	Туристские должности в группе	1	1		2
	Туристский быт	1	1		2
	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	2	2	3	7
Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1	1	1	3	
4	Топография и ориентирование на местности	5	5	4	14
	Понятие о плане и карте	1	1	1	3
	Условные знаки топографических карт	1	1	1	3
	Измерение расстояний	1	1	1	3
	Ориентирование по местным признакам	2	2	1	5
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	2	2		4
	Личная гигиена туриста	1	1		2
	Оказание доврачебной помощи	1	1		2
6	Физ. подготовка туриста	2	10	6	18
	Итого	26	27	19	72

Содержание программы 1-го года обучения

1. Введение

Беседа о туризме и работе объединения, о значении туризма, виды туризма. Показ фильмов и слайдов. Техника безопасности на занятиях в туристском объединении.

2. Родной край

2.1. Природа края (растительный и животный мир, реки и озера, рельеф).

Практические занятия

Прогулки, экскурсии, викторины о природе.

2.2 История края

Сведения о прошлом края. Памятники истории, известные земляки, их вклад в развитие города (края). Знакомство с народными промыслами (плетение из бересты, лозоплетение, изготовление посуды, ткачество, гончарное производство и др.).

Практические занятия

Прогулки по городу, знакомство с местами, связанными с жизнью замечательных людей, плетение из бересты.

2.3. Наблюдение за природой

Признаки изменения погоды, определение устойчивой погоды, ее перемены.

Практические занятия

Составление таблицы местных признаков изменения погоды.

2.4. Охрана природы

Бережное отношение к растительности и животным, соблюдение чистоты и тишины.

Охрана птиц. Правила посещения охраняемых территорий. Турист – друг природы.

Практические занятия

Охрана природы во время прогулок и экскурсий.

3. Основы туристской подготовки

3.1. Туристское снаряжение

Понятие о туристском снаряжении. Как одеться для прогулок, однодневного похода.

Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практические занятия

Укладка рюкзака, подготовка снаряжения для прогулки.

3.2. Туристские должности в группе.

Туристские должности в походе, требования к ним и обязанности.

Практические занятия

Выполнение обязанностей во время прогулок, экскурсий и походов.

3.3. Туристский быт

Выбор места для бивака. Уборка места привала. Питание в походе. Набор продуктов, их упаковка и переноска.

Практические занятия

Выбор места для привала. Игры на привале и в пути.

3.4. Правила поведения во время прогулок и походов выходного дня. Правила движения по пересеченной местности

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

3.5. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.

Дисциплина в походе, на прогулке, на занятии – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездке в транспорте. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия

Отработка техники преодоления препятствий (спусков, подъемов).

4. Топография и ориентирование.

4.1. Понятие о плане и карте

Что такое план и карта? План класса, как его изобразить на бумаге.

Практические занятия

Рисование плана класса.

4.2. Условные топографические знаки

Знакомство с топографическими знаками. Работа с картой. Изображение рек, озер, дорог, лесов.

Практические занятия

Упражнения и игры для запоминания условных знаков.

4.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности: глазомерный, шагами во время движения. Величина шага, его измерение.

Практические занятия

Измерения своего шага. Тренировочные упражнения на глазомер.

4.4. Способы ориентирования

Суточное движение солнца по небосводу. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Поиск отличительных ориентиров.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, по солнцу, Полярной звезде.

5. Основы гигиены и оказания доврачебной помощи.

5.1. Личная гигиена туриста

Личная гигиена туриста, понятие о ней. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время прогулок, похода. Гигиенические требования к одежде. Питьевой режим. Предупреждение заболеваний. Закаливание организма воздухом, солнцем, водой. Занятия физкультурой, упражнения для укрепления здоровья.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для прогулок, тренировок, похода, уход за одеждой и обувью. Разучивание комплекса утренней гимнастики.

5.2. Оказание доврачебной помощи

Личная гигиена туриста. Первая помощь при порезах, ожогах, обморожениях. Заболевания в походе, их профилактика. Походная аптечка, ее состав.

Практические занятия

Оказание помощи условно пострадавшему.

6. Физическая подготовка туриста

6.1. Физическая подготовка туриста, требования к ней.

Практические занятия

Маршевая подготовка. Упражнения для укрепления и развития рук, плечевого пояса, туловища, ног. Беговые тренировки. Возможно проведение однодневного похода или прогулки.

**Тематический план программы «Туристёнок»
2 год обучения (36 часов)**

№ п/п	Наименование темы	36 часов			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
1	Введение	1			1
1	Родной край	4	2	2	8
	Природа края	1	1	1	3
	История края	1	1		2
	Краеведческие наблюдения	1		1	2
	Охрана природы, памятников	1			1
2	Основы туристской подготовки	5	2	3	10
	Туристское снаряжение	1			1
	Туристские должности в группе	1			1
	Туристский быт	1			1
	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	1	2	3	6
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1			1
3	Топография и ориентирование на местности	4	1	1	6
	Понятие о плане и карте	1			1
	Условные знаки топографических карт	1			1
	Измерение расстояний	1			1
	Ориентирование по местным признакам	1	1	1	3
4	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	2	1		3
	Личная гигиена туриста	1			2
	Оказание доврачебной помощи	1	1		2
5	Физ. подготовка туриста	1	4	4	9
	Итого	16	10	10	36

**Тематический план программы «Туристёнок»
2 год обучения (144 часа)**

№ п\п	Наименование темы	144 часа			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
1	Введение	2			2
2	Родной край	18	10	16	44
	Природа края	8	4	4	16
	История края	6	2	4	12
	Краеведческие наблюдения	2	2	6	10
	Охрана природы, памятников истории и культуры	2	2	2	6
3	Основы туристской подготовки	9	10	13	32
	Туристское снаряжение	2	2		4
	Туристские должности в группе	2	1	1	4
	Туристский быт	2	2	2	6
	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	2	4	8	14
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1	1	2	4
4	Топография и ориентирование на местности	8	6	8	22
	Понятие о плане и карте	2	2		4
	Условные знаки топографических карт	2	1	1	4
	Измерение расстояний	1		1	2
	Компас и работа с ним	1	1		2
	Ориентирование по местным признакам	2	2	6	10
5	Основы гигиены и оказание до врачебной помощи	3	3	2	8
	Личная гигиена туриста	1	1		2
	Оказание до врачебной помощи	2	2	2	6
6	Физ. подготовка туриста	2	16	18	36
	Итого	42	45	57	144

**Тематический план программы «Туристёнок»
2 год обучения (72 часа)**

№ п/п	Наименование темы	72 часа			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
1	Введение	1			1
2	Родной край	8	3	5	16
	Природа края	4	1	1	6
	История края	2	1	1	4
	Краеведческие наблюдения Охрана природы, памятников	1 1	1 1	2 1	4 2
3	Основы туристской подготовки	7	5	8	20
	Туристское снаряжение	1	1		2
	Туристские должности в группе	1	1		2
	Туристский быт	1	1		2
	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	2	2	8	12
Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	2			2	
4	Топография и ориентирование на местности	4	4	5	13
	Понятие о плане и карте	1	1	1	3
	Условные знаки топографических карт	1	1	1	3
	Измерение расстояний Ориентирование по местным признакам	1 1	1 1	1 2	3 4
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	2	2		4
	Личная гигиена туриста Оказание до врачебной помощи	1 1	1 1		2 2
6	Физ. подготовка туриста	2	12	4	18
	Итого	24	26	22	72

Содержание программы 2-го года обучения

1. Введение

Беседа о туризме и работе объединения. Законы и традиции туризма. Показ фильмов и слайдов. Техника безопасности на занятиях в туристском объединении.

2. Родной край

2.1. Природа края.

Растительный и животный мир нашей области, реки, озера, рельеф, памятники природы, города области.

Практические занятия

Прогулки, экскурсии, викторины о природе.

2.2. История края

Историческое прошлое нашего края. Памятники истории и культуры. Известные люди и их вклад в развитие края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, по историческим местам города.

2.3. Краеведческие наблюдения

Наблюдения за растительностью, насекомыми, птицами в городе, в лесу, на реке.

Признаки изменения погоды.

Практические занятия

Экскурсии на природу, сбор гербариев, фиксирование и наблюдение изменений в природе.

2.4. Охрана природы, памятников истории и культуры.

Бережное отношение к растительности и животным, соблюдение чистоты и тишины.

Охрана птиц. Правила посещения охраняемых территорий. Участие туристов в охране памятников.

Практические занятия

Охрана природы во время прогулок и экскурсий.

Экскурсии и знакомство с памятниками истории, культуры города.

3. Основы туристской подготовки.

3.1. Туристское снаряжение

Личное и групповое туристское снаряжение. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практические занятия

Укладка рюкзака, подготовка снаряжения для похода.

3.2. Туристские должности в группе

Временные и постоянные туристские должности в походе, требования к ним и обязанности.

Практические занятия

Выполнение обязанностей во время прогулок, экскурсий и походов.

3.3. Туристский быт

Выбор места для бивака. Оборудование бивака (установка палатки, заготовка дров).

Уборка места привала. Питание в походе. Набор продуктов, их упаковка и транспортировка.

Практические занятия

Выбор места для привала. Игры на привале и в пути. Установка палатки.

3.4. Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила движения по пересеченной местности

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий.

3.5. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий

Дисциплина в походе, на прогулке, на занятии – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездке в транспорте. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия

Отработка техники преодоления препятствий (спусков, подъемов и других препятствий).

4. Топография и ориентирование.

4.1. Понятие о плане и карте

План класса, стадиона. Топографические и спортивные карты, их отличие.

Практические занятия

Рисование плана класса, стадиона, работа с картой.

4.2. Условные топографические знаки

Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рек, озер, дорог, лесов, искусственных объектов.

Практические занятия

Упражнения и игры для запоминания условных знаков.

4.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности: глазомерный, шагами, рулеткой и др.

Величина шага, его измерение.

Практические занятия

Измерения своего шага. Тренировочные упражнения на глазомер.

4.4. Компас и работа с ним.

Устройство компаса, виды компасов, работа с ним.

Практические занятия

Определение направления движения по компасу.

4.5. Способы ориентирования

Суточное движение солнца по небосводу. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам, по компасу. Ориентирование по карте.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, по солнцу, Полярной звезде, по компасу. Ориентирование на местности по карте и компасу.

5. Основы гигиены и оказания доврачебной помощи.

5.1. Личная гигиена туриста

Личная гигиена туриста, понятие о ней. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время прогулок, похода. Гигиенические требования к одежде. Питьевой режим. Предупреждение заболеваний. Закаливание организма воздухом, солнцем, водой. Занятия физкультурой, упражнениями для укрепления здоровья.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для прогулок, тренировок, похода, уход за одеждой и обувью. Разучивание комплекса утренней гимнастики.

5.2. Оказание доврачебной помощи

Походный травматизм и его предупреждение. Оказание первой помощи при порезах, ожогах, обморожениях, отравлениях. Заболевания в походе, их профилактика. Походная аптечка, ее состав.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Оказание помощи условно пострадавшему, транспортировка пострадавшего на руках.

6. Физическая подготовка туриста

6.1. Физическая подготовка туриста, требования к ней

Практические занятия

Маршевая подготовка. Упражнения для укрепления и развития рук, плечевого пояса, туловища, ног. Беговые тренировки. Возможно проведение однодневного похода.

Тематический план программы «Туристёнок»

3 год обучения (36 часов)

№ п/п	Наименование темы	36 часов			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
1	Введение	1			1
2	Родной край	3	1	3	7
	Природа края	1			1
	История края	1		1	2
	Краеведческие наблюдения Охрана природы, памятников истории и культуры	1	1	1	2
3	Основы туристской подготовки	4	1	3	8
	Туристское снаряжение	1			1
	Туристский быт	1			1
	Правила передвижения по пересеченной местности.	1	1	3	5
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1			1
4	Топография и ориентирование на местности	4	2	2	8
	План и карта, условные знаки топографических и спортивных карт	1	1		2
	Измерение расстояний	1			1
	Компас и работа с ним	1			1
	Ориентирование на местности по карте и компасу	1	1	2	4
5	Основы гигиены и оказание до врачебной помощи	2	1		3
	Личная гигиена туриста	1			1
	Оказание до врачебной помощи	1	1		2
6	Физ. подготовка туриста		4	5	9
	Итого	14	9	13	36

**Тематический план программы «Туристёнок»
3 год обучения (144 часа)**

№ п/п	Наименование темы	144 часа			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
1	Введение	2			2
2	Родной край	12	8	12	32
	Природа края	4	2	2	8
	История края	4	2	4	10
	Краеведческие наблюдения Охрана природы, памятников истории и культуры	2 2	2 2	4 2	8 6
3	Основы туристской подготовки	8	10	16	34
	Туристское снаряжение	2	2		4
	Туристские должности в группе	1	1		2
	Туристский быт	2	2	2	6
	Правила передвижения по пересеченной местности. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	2 1	4 1	12 2	18 4
4	Топография и ориентирование на местности	9	7	16	32
	План и карта	1	1	2	4
	Условные знаки топографических и спортивных карт	2	1	1	4
	Измерение расстояний	1		1	2
	Компас и работа с ним	1	1	2	4
	Ориентирование на местности по карте и компасу	4	4	10	18
5	Основы гигиены и оказание до врачебной помощи	3	3	2	8
	Личная гигиена туриста	1	1		2
	Оказание до врачебной помощи	2	2	2	6
6	Физ. подготовка туриста	2	14	20	36
	Итого	36	42	66	144

**Тематический план программы «Туристёнок»
3 год обучения (72 часа)**

№ п\п	Наименование темы	72 часа			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
1	Введение	1			1
2	Родной край	6	4	6	16
	Природа края	2	1	1	4
	История края	2	1	2	5
	Краеведческие наблюдения	1	1	2	4
	Охрана природы, памятников истории и культуры	1	1	1	3
3	Основы туристской подготовки	5	4	8	17
	Туристское снаряжение	1	1		2
	Туристские должности в группе	1			1
	Туристский быт	1	1	1	3
	Правила передвижения по пересеченной местности.	1	2	6	9
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1		1	2
4	Топография и ориентирование на местности	6	5	5	16
	План и карта	1	1		2
	Условные знаки топографических и спортивных карт	1	1		2
	Измерение расстояний	1			1
	Компас и работа с ним	1	1		2
	Ориентирование на местности по карте и компасу	2	2	5	9
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	2	1	1	4
	Личная гигиена туриста	1			1
	Оказание доврачебной помощи	1	1	1	3
6	Физ. подготовка туриста	1	7	10	18
	Итого	21	21	30	72

Содержание программы 3-го года обучения

1. Введение

Беседа о туризме и работе объединения. Техника безопасности на занятиях в туристском объединении. Показ фильмов о туризме.

2. Родной край

2.1. Природа края.

Растительный и животный мир нашей области, реки, озера, рельеф, полезные ископаемые, памятники природы, города области, туристские возможности края.

Практические занятия

Прогулки, экскурсии, викторины о природе.

2.2. История края

Историческое прошлое нашего края. Памятники истории и культуры. Известные люди и их вклад в развитие края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, по историческим местам города и района.

2.3. Краеведческие наблюдения

Наблюдения за растительностью, насекомыми, птицами в городе, в лесу, на реке. Признаки изменения погоды. Дневник наблюдений.

Практические занятия

Экскурсии на природу, сбор гербариев, фиксирование и наблюдение изменений в природе.

2.4. Охрана природы, памятников истории и культуры.

Бережное отношение к растительности и животным, соблюдение чистоты и тишины. Правила посещения охраняемых территорий. Основные формы участия туристов в охране природы.

Практические занятия

Охрана природы во время прогулок и экскурсий.

Экскурсии и знакомство с памятниками истории, культуры города и района.

3. Основы туристской подготовки.

3.1. Туристское снаряжение

Перечень снаряжения для однодневного похода. Требования к снаряжению. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практические занятия

Укладка рюкзака, подготовка снаряжения для похода.

3.2. Туристские должности в группе

Временные и постоянные туристские должности в походе, требования к ним и обязанности. Рекомендации участникам похода.

Практические занятия

Выполнение обязанностей во время прогулок, экскурсий и походов.

3.3. Туристский быт

Выбор места для бивака и требования к нему. Оборудование бивака (установка палатки, заготовка дров). Типы костров и их назначение. Поведение туристов у костра. Соблюдение правил противопожарной безопасности. Уборка места привала.

Питание в походе. Набор продуктов, их упаковка и транспортировка.

Практические занятия

Выбор места для привала. Игры на привале и в пути. Установка палатки.

3.4. Правила движения по пересеченной местности

Понятие техники туризма. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по склонам с применением снаряжения. Способы переправы через овраги.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий.

3.5. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий

Дисциплина в походе, на прогулке, на занятии – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездке в транспорте. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия

Отработка техники преодоления препятствий (спусков, подъемов и других препятствий).

4. Топография и ориентирование.

4.1. План и карта.

План класса, стадиона. Топографические и спортивные карты, их отличие. Определение понятия «масштаб».

Практические занятия

Рисование плана класса, стадиона, работа с картой.

4.2. Условные топографические знаки

Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рек, озер, дорог, лесов, искусственных объектов.

Практические занятия

Упражнения и игры для запоминания условных знаков.

4.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности: глазомерный, шагами, рулеткой и др. Величина шага, его измерение.

Практические занятия

Измерения своего шага. Тренировочные упражнения на глазомер.

4.4. Компас и работа с ним.

Устройство компаса, виды компасов, работа с ним.

Практические занятия

Определение направления движения по компасу.

4.5. Способы ориентирования

Суточное движение солнца по небосводу. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам, по компасу. Ориентирование по карте и компасу.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, по солнцу, Полярной звезде, по компасу. Ориентирование на местности по карте и компасу.

5. Основы гигиены и оказания доврачебной помощи.

5.1. Личная гигиена туриста

Личная гигиена туриста, понятие о ней. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время прогулок, похода. Гигиенические требования к одежде. Питьевой режим. Предупреждение заболеваний. Закаливание организма воздухом, солнцем, водой. Занятия физкультурой, упражнениями для укрепления здоровья.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для прогулок, тренировок, похода, уход за одеждой и обувью. Разучивание комплекса утренней гимнастики.

5.2. Оказание доврачебной помощи

Походный травматизм и его предупреждение. Оказание первой помощи при порезах, ожогах, обморожениях, отравлениях. Заболевания в походе, их профилактика. Походная аптечка, ее состав.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Оказание помощи условно пострадавшему, транспортировка пострадавшего на руках и на носилках.

6. Физическая подготовка туриста

6.1. Физическая подготовка туриста, требования к ней

Практические занятия

Маршевая подготовка. Упражнения для укрепления и развития рук, плечевого пояса, туловища, ног. Беговые тренировки. Проведение однодневного похода.

**Тематический план программы «Туристёнок»
4 год обучения (36 часов)**

№ п\п	Наименование темы	36 часов			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
1	Введение	1			1
2	Родной край	2		4	6
	Природа края	1		1	2
	История края	1		1	2
	Краеведческие наблюдения			1	1
	Охрана природы, памятников истории и культуры			1	1
3	Основы туристской подготовки	4	2	3	9
	Туристское снаряжение	1			1
	Туристский быт	1		1	2
	Правила передвижения по пересеченной местности.	1	2	2	5
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1			1
4	Топография и ориентирование на местности	3	1	4	8
	План и карта	1			1
	Условные знаки топографических и спортивных карт	1			1
	Компас и работа с ним			1	1
	Ориентирование на местности по карте и компасу	1	1	3	5
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	4			4
	Личная гигиена туриста	1			1
	Профилактика заболеваний в походе	1			1
	Оказание до врачебной помощи	1			1
	Транспортировка пострадавшего	1			1
6	Физ. подготовка туриста			8	8
	Итого	14	3	19	36

**Тематический план программы «Туристёнок»
4 год обучения (144 часа)**

№ п\п	Наименование темы	144 часа			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
1	Введение	2			2
2	Родной край	8	4	12	24
	Природа края	2	2	2	6
	История края	2		4	6
	Краеведческие наблюдения	2	2	4	8
	Охрана природы, памятников истории и культуры	2		2	4
3	Основы туристской подготовки	10	10	20	40
	Туристское снаряжение	2	2		4
	Туристские должности в группе	2		2	4
	Туристский быт	2	2	4	8
	Правила передвижения по пересеченной местности. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	2	6	12	20
		2		2	4
4	Топография и ориентирование на местности	8	7	17	32
	План и карта	1	1	2	4
	Условные знаки топографических и спортивных карт	2	1	1	4
	Компас и работа с ним	1	1	2	4
	Ориентирование на местности по карте и компасу	4	4	12	20
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	5	4	1	10
	Личная гигиена туриста	1	1		2
	Профилактика заболеваний в походе	1	1		2
	Оказание до врачебной помощи	2	1	1	4
	Транспортировка пострадавшего	1	1		2
6	Физ. подготовка туриста	2	14	20	36
	Итого	35	39	70	144

**Тематический план программы «Туристёнок»
4 год обучения (72 часа)**

№ п\п	Наименование темы	72 часа			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
1	Введение	1			1
2	Родной край	4	2	6	12
	Природа края	1	1	1	3
	История края	1		2	3
	Краеведческие наблюдения Охрана природы, памятников истории и культуры	1	1	2	4
3	Основы туристской подготовки	5	3	11	19
	Туристское снаряжение	1		1	2
	Туристские должности в группе	1		1	2
	Туристский быт	1	1	2	4
	Правила передвижения по пересеченной местности. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1	2	6	9
4	Топография и ориентирование на местности	5	3	8	16
	План и карта	1		1	2
	Условные знаки топографических и спортивных карт	1	1		2
	Компас и работа с ним	1		1	2
	Ориентирование на местности по карте и компасу	2	2	6	10
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	4	1	1	6
	Личная гигиена туриста	1			1
	Профилактика заболеваний в походе	1			1
	Оказание до врачебной помощи Транспортировка пострадавшего	1	1	1	3
6	Физ. подготовка туриста	2		16	18
	Итого	21	9	42	72

Содержание программы 4-го года обучения

1. Введение

Беседа о работе объединения. Техника безопасности на занятиях в туристском объединении. Показ фильмов о туризме.

2. Родной край

2.1. Природа края.

Растительный и животный мир нашей области, реки, озера, рельеф, полезные ископаемые, памятники природы, города области.

Практические занятия

Прогулки, экскурсии, игры по краеведению и экологии.

2.2. История края

Историческое прошлое нашего края. Памятники истории и культуры Ярославской области. Известные люди и их вклад в развитие края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, по историческим местам города, района и области.

2.3. Краеведческие наблюдения

Наблюдения за растительностью, насекомыми, птицами в городе, в лесу, на реке. Признаки изменения погоды. Дневник наблюдений.

Практические занятия

Экскурсии на природу, сбор гербариев, фиксирование и наблюдение изменений в природе.

2.4. Охрана природы, памятников истории и культуры.

Бережное отношение к растительности и животным, соблюдение чистоты и тишины. Правила посещения охраняемых территорий. Основные формы участия туристов в охране природы.

Практические занятия

Охрана природы во время прогулок и экскурсий.

Экскурсии и знакомство с памятниками истории, культуры города и района.

3. Основы туристской подготовки.

3.1. Туристское снаряжение

Перечень снаряжения для однодневного похода. Требования к снаряжению. Правила размещения предметов в рюкзаке. Ремонт снаряжения.

Практические занятия

Укладка рюкзака, подготовка снаряжения для похода.

3.2. Туристские должности в группе

Временные и постоянные туристские должности в походе, требования к ним и обязанности. Рекомендации участникам похода.

Практические занятия

Выполнение обязанностей во время прогулок, экскурсий и походов.

3.3. Туристский быт

Выбор места для бивака и требования к нему. Оборудование бивака (установка палатки, заготовка дров). Типы костров и их назначение. Поведение туристов у костра. Соблюдение правил противопожарной безопасности. Уборка места привала.

Питание в походе. Набор продуктов, их упаковка и транспортировка.

Практические занятия

Выбор места для привала. Игры на привале и в пути. Установка палатки.

3.4. Правила движения по пересеченной местности

Понятие техники туризма. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по склонам. Способы переправы через реки и овраги.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий с применением снаряжения.

3.5. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий

Дисциплина в походе, на прогулке, на занятии – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездке в транспорте. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия

Отработка техники преодоления препятствий (спусков, подъемов и других препятствий).

4. Топография и ориентирование.

4.1. План и карта.

План класса, стадиона. Топографические и спортивные карты, их отличие. Определение понятия «масштаб».

Практические занятия

Рисование плана класса, стадиона, работа с картой.

4.2. Условные топографические знаки

Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рек, озер, дорог, лесов, искусственных объектов.

Практические занятия

Упражнения и игры для запоминания условных знаков.

4.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности: глазомерный, шагами, рулеткой и др.

Величина шага, его измерение.

Практические занятия

Измерения своего шага. Тренировочные упражнения на глазомер.

4.4. Компас и работа с ним.

Устройство компаса, виды компасов, работа с ним.

Практические занятия

Определение направления движения по компасу.

4.5. Способы ориентирования

Суточное движение солнца по небосводу. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам, по компасу. Ориентирование по карте.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, по солнцу, Полярной звезде, по компасу. Ориентирование на местности по карте и компасу.

5. Основы гигиены и оказания доврачебной помощи.

5.1. Личная гигиена туриста

Личная гигиена туриста, понятие о ней. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время прогулок, похода. Гигиенические требования к одежде. Питьевой режим. Предупреждение заболеваний. Закаливание организма воздухом, солнцем, водой. Занятия физкультурой, упражнениями для укрепления здоровья.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для прогулок, тренировок, похода, уход за одеждой и обувью. Разучивание комплекса утренней гимнастики.

5.2. Оказание доврачебной помощи

Походный травматизм и его предупреждение. Оказание первой помощи при порезах, ожогах, обморожениях, отравлениях. Заболевания в походе, их профилактика. Походная аптечка, ее состав.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Оказание помощи условно пострадавшему, транспортировка пострадавшего на руках.

6. Физическая подготовка туриста

6.1. Физическая подготовка туриста, требования к ней

Практические занятия

Маршевая подготовка. Упражнения для укрепления и развития рук, плечевого пояса, туловища, ног. Беговые тренировки. Возможно проведение однодневного похода.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Перечень разделов	Используемые формы занятий	Приёмы и методы	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Введение	Беседа	Рассказ, просмотр видео, фотоматериалов, отчётов о походах.	Видеофильмы, фотоматериалы	Тестирование
2	Родной край	Практические занятия: работа с картой области, экскурсии по городу, в музеи, краеведческие игры	Рассказ, беседа	Викторины, видеофильмы, литература по родному краю, карта Ярославской области, набор открыток «Рыбинск»	Краеведческие викторины, участие в краеведческих играх
3	Основы туристской подготовки	Беседа, практические занятия по вязке узлов, преодолению препятствий, конкурсы, соревнования, игры	Беседа, рассказ, показ личного, группового и специального снаряжения, просмотр видео и фотоматериалов	Видео и фотоматериалы, стенды по туристской тематике, туристское снаряжение: палатки, коврики, рюкзаки, спальники, котлы	Тестирование, конкурсы, соревнования, игры «Мы собираемся в поход», «По стране Турляндии»
4	Топография и ориентирование на местности	Беседа, работа с картами, компасом, тренировки на местности, игры	Беседа, рассказ, показ снаряжения ориентировщика	Карты топографические, спортивные, Игры «Домино», «Мемори», «Стороны горизонта», «Цепочка знаков», «Нарисуй карту» и др.	Тестирование, игры, соревнования
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	Беседа, просмотр видеофильмов, игры	Рассказ, показ приёмов оказания доврачебной помощи	Кроссворд «Лесная аптека», игра «Сигналы бедствия», видеофильмы, походная аптечка	Тестирование
6	Физическая подготовка туриста	Беседа, соревнования, игры, однодневный поход	Упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты	Системы страховочные, карабины, мячи, верёвки	Тестирование, соревнования

Условия освоения содержания (обеспечение образовательного процесса)

1. Подготовка дидактического материала для теоретических занятий.
2. Обмен опытом работы с педагогами дополнительного образования краеведческих, туристских и других объединений.
3. Применение необходимого оборудования, туристского снаряжения, настольных игр, учебных видеофильмов и пр.
4. Проведение соревнований, туристских прогулок и экскурсий.

Рекомендуемая литература

1. Ф.Г. Багаутдинова. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. М., ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
2. К.В. Бардин. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
3. З.А. Клепинина. Природоведение (2-3 класс)
4. А.А. Коструб. Медицинский справочник туриста. М., ФИС, 1987.
5. В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
6. А.А. Остапец. На маршруте туристы-следопыты. М., Просвещение, 1987.
7. Л.М. Потапова. Детям о природе (Экология в играх). Я., Академия. К., 2000.
8. Л.П. Пронтишева. Истоки мастерства. М., Просвещение, 1987.
9. Г.С. Усыскин. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
10. Е.М. Елизарова. Знакомые незнакомцы. Волгоград. Учитель, 2007.
11. А.В. Шибаев. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., 1996.

Рекомендуемая литература для обучающихся

1. Л.М. Потапова. Детям о природе (Экология в играх). Я., Академия. К., 2000.
2. О.Д. Ушакова. Красная книга России. Справочник - словарик школьника. С-П. Издательский дом «Литера». 2009.
3. Г. Демыкина. Валенбек – защитник маленьких. М., «Детская литература», 1980.
4. М. Заборский. Рыбьи дорожки. М., «Детская литература», 1961.
5. Н. Сладков. Под шапкой – невидимкой. Л., «Детская литература», 1986.
6. А. Дорофеев. Корабельные пути. М., «Малыш», 1989.
7. О. Орлов. К неведомым берегам. М., «Малыш», 1987.
8. А. Лейкин. Во льдах и снегах Таймыра. М., «Малыш», 1989.

ТУРИСТЁНОК

Тест начального контроля

1 год обучения

1. Как называется кастрюля, в которой туристы готовят еду?
А) чугунок Б) котелок В) казан
2. Как называется сумка, с которой ходят туристы?
А) вещмешок Б) ранец В) рюкзак
3. Как называется жилище, которое туристы носят с собой для ночлега?
А) шалаш Б) вигвам В) палатка
4. Какая вещь необходима туристу для определения правильности движения?
А) фонарик Б) карта местности В) бинокль
5. На чём готовят туристы пищу в походе?
А) на костре Б) на электрической плитке В) на газовой плитке
6. Какое растение поможет остановить кровотечение и залечить небольшую ранку?
А) лист малины Б) лист лопуха В) лист подорожника
7. Какой зверь не живёт в наших лесах?
А) медведь Б) тигр В) волк Г) кабан
8. Шиповник – дерево или кустарник?
А) дерево Б) кустарник
9. Ласточки летают низко
А) перед дождём Б) к ясной погоде
10. Как называется главная улица нашего города?
А) Стоялая Б) Герцена В) Крестовая

2 правильных ответа – низкий уровень

4 « - ниже среднего

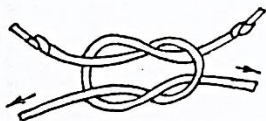
6 « - средний

8 « - выше среднего

10 « - высокий уровень

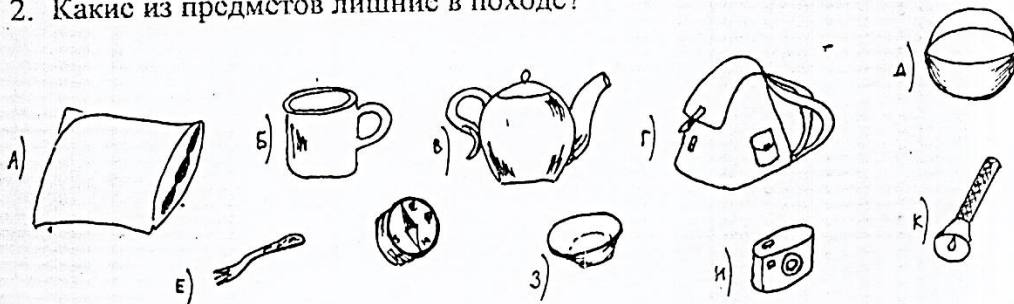
ТУРИСТЕНОК
Тест промежуточного контроля
1 год обучения

1. Какой узел изображен на рисунке?

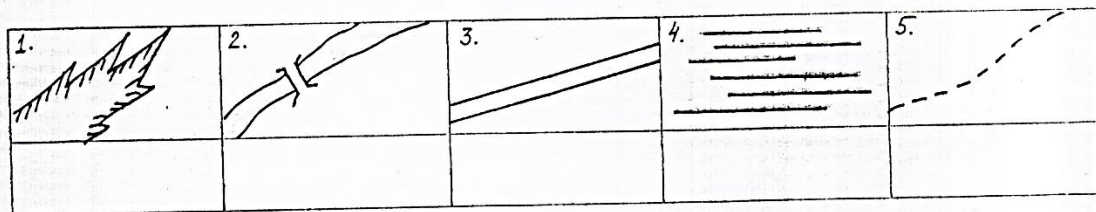


- А) ШКОТОВЫЙ
- Б) „БАБИЙ“
- В) ПРЯМОЙ

2. Какие из предметов лишние в походе?



3. Назовите условные знаки топографических карт.



4. Стрелка компаса всегда показывает
А) на юг Б) на север В) на восток

5. Как называется такой тип костра?



- А) теежный
- Б) колодец
- В) шалаш

6. Где должна находиться походная аптечка в походе?
А) На дне рюкзака Б) в клапане рюкзака В) в кармане куртки

7. Как лучше группе идти в походе?
А) парами Б) группами по 3-4 человека В) в колонне по одному

8. Какое растение не встретишь на лугу?
А) ромашку Б) колокольчик В) кувшинку Г) зверобой

9. Если Вы на поляне увидели много красивых цветов:

- А) соберёте большой букет для мамы
- Б) сорвёте каждого вида для гербария
- В) полюбуетесь и пойдёте дальше.

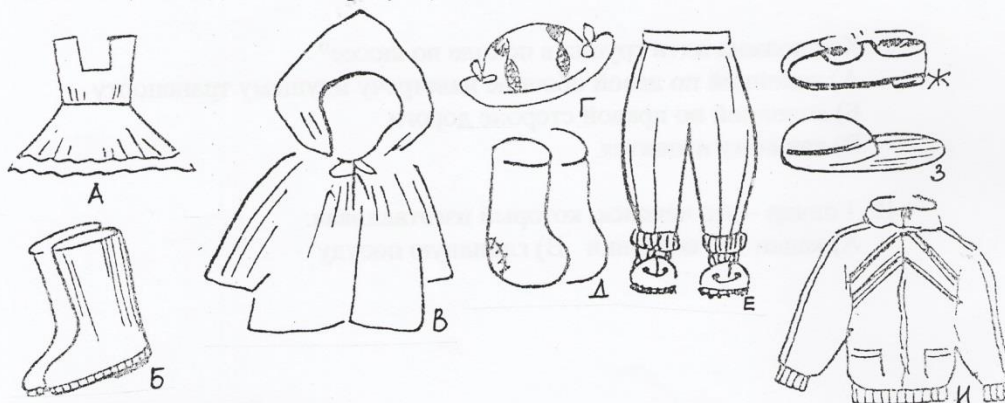
10. Как называется в России деревенский дом?

- А) хата
- Б) хутор
- В) сени
- Г) изба

ТУРИСТЕНОК
Тест итогового контроля
1 год обучения

1. Каким узлом вы свяжете две веревки?
А) булинь Б) прямым В) узлом проводника

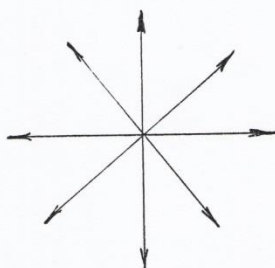
2. Какие вещи вы оденете на прогулку в дождливую погоду?



3. Как изображаются на карте

1.	2.	3.	4.	5.
ХОЛМ	РОДНИК	ПАМЯТНИК	ПРОСЕКА	ХВОЙНЫЙ лес

4. Подпишите основные и промежуточные направления сторон горизонта.



5. Назовите признаки хорошей погоды.
А) после захода солнца на траве появляется роса и исчезает после восхода,
Б) воробьи купаются в пыли и громко чирикают,
В) ночью летом над низкими местами туман.

6. Если Вы порезали руку:

- А) обработаете края раны йодом и наложите стерильную повязку
Б) наложите на рану вату с синтомициновой эмульсией и забинтуете
В) обратитесь в медицинское учреждение.

7. Какая лесная ягода служит приметой начала лета?

- А) черника Б) костяника В) земляника Г) малина

8. Можно ли определить направление по звёздам?

- А) да Б) нет

9. Как должна идти группа в походе по шоссе?

- А) колонной по правой стороне дороги
- Б) колонной по левой стороне дороги навстречу идущему транспорту
- В) как кому нравится.

10. Гончар – это человек, который изготавливает:

- А) корзинки
- Б) кадки
- В) глиняную посуду

Учебно-тематический план программы «Туристёнок»
1 год обучения

№ п\п	Наименование темы	36 часов				Дата проведения занятий	
		теория	практика в классе	практика на месте	всего		
1	Введение	1			1	1-	
2	Родной край	6	1	2	9		
	Природа края	2	1	1	4	1- 1-	1- 1-
	История края	2			2	1-	1-
	Наблюдение за природой	1		1	2	1-	1-
	Охрана природы	1			1	1-	
3	Основы туристской подготовки	5	4	3	12		
	Туристское снаряжение	1	1		2	1-	1-
	Туристские должности в группе	1	1		2	1-	1-
	Туристский быт	1	1		2	1-	1-
	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	1	1	2	4	1- 1-	1- 1-
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1		1	2	1-	1-
4	Топография и ориентирование на местности	4			4		
	Понятие о плане и карте	1			1	1-	
	Условные знаки топографических карт	1			1	1-	
	Измерение расстояний	1			1	1-	
	Ориентирование по местным признакам	1			1	1-	
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	2			2		
	Личная гигиена туриста	1			1	1-	
	Оказание доврачебной помощи	1			1	1-	
6	Физ. подготовка туриста	1	3	4	8	1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1-
Итого		19	8	9	36		

Учебно-тематический план программы «Туристёнок»
2 год обучения

№ п\п	Наименование темы	36 часов				Дата проведения занятий	
		теория	практика в классе	практика на месте	всего		
1	Введение	1			1		
2	Родной край	4	2	2	8		
	Природа края	1	1	1	3	1- 1-	1-
	История края	1	1		2	1-	1-
	Краеведческие наблюдения	1		1	2	1-	1-
	Охрана природы, памятников	1			1	1-	
3	Основы туристской подготовки	5	2	3	10		
	Туристское снаряжение	1			1	1-	
	Туристские должности в группе	1			1	1-	
	Туристский быт	1			1	1-	
	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	1	2	3	6	1- 1- 1-	1- 1- 1-
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1			1	1-	
4	Топография и ориентирование на местности	4	1	1	6		
	Понятие о плане и карте	1			1	1-	
	Условные знаки топографических карт	1			1	1-	
	Измерение расстояний	1			1	1-	
	Ориентирование по местным признакам	1	1	1	3	1- 1-	1-
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	2	1		3		
	Личная гигиена туриста	1			1	1-	
	Оказание до врачебной помощи	1	1		2	1-	1-
6	Физ. подготовка туриста		4	4	8	1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1-
Итого		16	10	10	36		

Учебно-тематический план программы «Туристёнок»
4 год обучения

№ п\п	Наименование темы	72 часа				Дата проведения занятий	
		теория	практика в классе	практика на месте	всего		
1	Введение	1			1	1-	
2	Родной край	4	2	6	12		
	Природа края	1	1	1	3	1- 1-	1-
	История края	1		2	3	1-1-	1-
	Краеведческие наблюдения	1	1	2	4	1- 1-	1- 1-
	Охрана природы, памятников истории и культуры	1		1	2	1-	1-
3	Основы туристской подготовки	5	3	11	19		
	Туристское снаряжение	1		1	2	1-	1-
	Туристские должности в группе	1		1	2	1-	1-
	Туристский быт	1	1	2	4	1- 1-	1- 1-
	Правила передвижения по пересеченной местности.	1	2	6	9	1- 1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1-
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1		1	2	1-	1-
4	Топография и ориентирование на местности	5	3	8	16		
	План и карта	1		1	2	1-	1-
	Условные знаки топографических и спортивных карт	1	1		2	1-	1-
	Компас и работа с ним	1		1	2	1-	1-
	Ориентирование на местности по карте и компасу	2	2	6	10	1- 1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1- 1-

5	Основы гигиены и оказание до врачебной помощи	4	1	1	6		
	Личная гигиена туриста	1			1	1-	
	Профилактика заболеваний в походе	1			1	1-	
	Оказание до врачебной помощи	1	1	1	3	1- 1-	1-
	Транспортировка пострадавшего	1			1	1-	
6	Физ. подготовка туриста	2		16	18	1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1-

Учебно-тематический план программы «Туристёнок»

4 год обучения

№ п/п	Наименование темы	36 часов				Дата проведения занятий	
		теория	практика в классе	практика на месте	всего		
1	Введение	1			1	1-	
2	Родной край	2		4	6		
	Природа края	1		1	2	1-	1-
	История края	1		1	2	1-	1-
	Краеведческие наблюдения			1	1	1-	
	Охрана природы, памятников истории и культуры			1	1	1-	
3	Основы туристской подготовки	4	2	3	9		
	Туристское снаряжение	1			1	1-	
	Туристский быт	1		1	2	1-	1-
	.Правила передвижения по пересеченной местности	1	2	2	5	1- 1- 1-	1- 1-
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1			1	1-	
4	Топография и ориентирование на местности	3	1	4	8		
	План и карта	1				1-	
	Условные знаки топографических и спортивных карт	1			1	1-	
	Компас и работа с ним			1	1	1-	
	Ориентирование на местности по карте и компасу	1	1	3	5	1- 1- 1-	1- 1-
5	Основы гигиены и оказание до врачебной помощи	4			4		
	Личная гигиена туриста	1			1	1-	
	Профилактика заболеваний в походе	1			1	1-	
	Оказание до врачебной помощи	1			1	1-	
	Транспортировка пострадавшего	1			1	1-	
	Физ. подготовка туриста			8	8	1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1-
	Итого	14	3	19	36		

Учебно-тематический план программы «Туристёнок»
3 год обучения

№ п/п	Наименование темы	36 часов				Дата проведения занятий	
		теория	практика в классе	практика на месте	всего		
1	Введение	1			1	1-	
2	Родной край	3	1	3	7		
	Природа края	1			1	1-	
	История края	1		1	2	1-	1-
	Краеведческие наблюдения		1	1	2	1-	1-
	Охрана природы, памятников	1		1	2	1-	1-
3	Основы туристской подготовки	4	1	3	8		
	Туристское снаряжение	1			1	1-	
	Туристский быт	1			1	1-	
	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности	1	1	3	5	1- 1- 1-	1- 1-
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1			1	1-	
4	Топография и ориентирование на местности	4	2	2	8		
	План и карта, условные знаки топографических и спортивных карт	1	1		2	1-	1-
	Измерение расстояний	1			1	1-	
	Компас и работа с ним	1			1	1-	
	Ориентирование на местности по карте и компасу	1	1	2	4	1- 1- 1-	1-
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	2	1		3		
	Личная гигиена туриста	1			1	1-	
	Оказание до врачебной помощи	1	1		2	1-	1-
6	Физ. подготовка туриста		4	5	9	1- 1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1-
Итого		14	9	13	36		

Учебно-тематический план программы «Туристёнок»
1 год обучения

№ п\п	Наименование темы	108 часов			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
1	Введение	2			2
2	Родной край	12	9	9	30
	Природа края	6	4	4	14
	История края	2	2	2	6
	Наблюдение за природой Охрана природы	2 2	2 1	2 1	6 4
3	Основы туристской подготовки	8	10	8	26
	Туристское снаряжение	2	2		4
	Туристские должности в группе	1	1	1	3
	Туристский быт	2	2	1	5
	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	2	5	5	12
Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1		1	2	
4	Топография и ориентирование на местности	6	5	5	16
	Понятие о плане и карте	1	1		2
	Условные знаки топографических карт	2	2	2	6
	Измерение расстояний Ориентирование по местным признакам	1 2	 2	1 2	2 6
5	Основы гигиены и оказание до врачебной помощи	3	3		6
	Личная гигиена туриста	1	1		2
	Оказание доврачебной помощи	2	2		4
6	Физическая подготовка туриста	2	16	10	28
	Итого	33	43	32	108

Учебно-тематический план программы «Туристёнок»
1 год обучения

№ п\п	Наименование темы	108 часов				Дата проведения	
		теория	практика в классе	практика на месте	всего		
1	Введение	2			2	1-	1-
2	Родной край	12	9	9	30		
	Природа края	6	4	4	14	1- 1- 1- 1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1- 1- 1- 1-
	История края	2	2	2	6	1- 1- 1-	1- 1- 1-
	Наблюдение за природой	2	2	2	6	1- 1- 1-	1- 1- 1-
	Охрана природы	2	1	1	4	1- 1-	1- 1-
3	Основы туристской подготовки	5	4	3	12		
	Туристское снаряжение	2	2		4	1- 1-	1- 1-
	Туристские должности в группе	1	1	1	3	1- 1-	1-
	Туристский быт	2	2	1	5	1- 1- 1-	1- 1-
	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	2	5	5	12	1- 1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1- 1-
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1		1	2	1-	1-
4	Топография и ориентирование на местности	6	5	5	16		
	Понятие о плане и карте	1	1		2	1-	1-
	Условные знаки топографических карт	2	2	2	6	1- 1- 1-	1- 1- 1-
	Измерение расстояний	1		1	2	1-	1-

	Ориентирование по местным признакам	2	2	2	6	1- 1- 1-	1- 1- 1-
5	Основы гигиены и оказание до врачебной помощи	3	3		6		
	Личная гигиена туриста	1	1		2	1-	1-
	Оказание до врачебной помощи	2	2		4	1- 1-	1- 1-
6	Физ. подготовка туриста	2	16	10	28	1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1-
	Итого	33	43	32	108		

Учебно-тематический план программы «Туристёнок»
1 год обучения

№ п\п	Наименование темы	72 часа				Дата проведения	
		теория	практика в классе	практика на месте	всего		
1	Введение	2			2	1-	1-
2	Родной край	9	4	5	18		
	Природа края	4	1	1	6	1- 1- 1-	1- 1- 1-
	История края	2	1	1	4	1- 1-	1- 1-
	Наблюдение за природой	2	1	2	5	1- 1- 1-	1- 1- 1-
	Охрана природы	1	1	1	3	1- 1-	1-
3	Основы туристской подготовки	6	6	4	16		
	Туристское снаряжение	1	1		2	1-	1-
	Туристские должности в группе	1	1		2	1-	1-
	Туристский быт	1	1		2	1-	1-
	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	2	2	3	7	1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1-
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1	1	1	3	1- 1-	1-
4	Топография и ориентирование на местности	5	5	4	14		
	Понятие о плане и карте	1	1	1	3	1- 1-	1-
	Условные знаки топографических карт	1	1	1	3	1- 1-	1-
	Измерение расстояний	1	1	1	3	1- 1-	1-
	Ориентирование по местным признакам	2	2	1	5	1- 1- 1-	1- 1-
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	2	2		4		
	Личная гигиена туриста	1	1		2	1-	1-

	Оказание до врачебной помощи	1	1		2	1-	1-
6	Физ. подготовка туриста	2	10	6	18	1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1-
	Итого	26	27	19	72		

Тематический план программы «Туристёнок»
2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	72 часа			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
1	Введение	1			1
2	Родной край	8	3	5	16
	Природа края	4	1	1	6
	История края	2	1	1	4
	Краеведческие наблюдения	1	1	2	4
	Охрана природы, памятников	1		1	2
3	Основы туристской подготовки	7	5	6	18
	Туристское снаряжение	1	1		2
	Туристские должности в группе	1	1		2
	Туристский быт	1	1		2
	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	2	2	6	10
Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	2			2	
4	Топография и ориентирование на местности	6	4	5	15
	Понятие о плане и карте	1	1	1	3
	Условные знаки топографических карт	2	1	1	4
	Измерение расстояний	1	1	1	3
	Ориентирование по местным признакам	2	1	2	5
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	2	2		4
	Личная гигиена туриста	1	1		2
	Оказание доврачебной помощи	1	1		2
6	Физ. подготовка туриста	2	10	6	18
	Итого	26	24	22	72

Учебно-тематический план программы «Туристёнок»
2 год обучения

№ п\п	Наименование темы	72 часа				Дата проведения	
		теория	практика в классе	практика на месте	всего		
1	Введение	1			1	1-	
2	Родной край	8	3	5	16		
	Природа края	4	1	1	6	1- 1- 1-	1- 1- 1-
	История края	2	1	1	4	1- 1-	1- 1-
	Наблюдение за природой	1	1	2	4	1- 1-	1- 1-
	Охрана природы	1		1	2	1-	1-
3	Основы туристской подготовки	7	5	6	18		
	Туристское снаряжение	1	1		2	1-	1-
	Туристские должности в группе	1	1		2	1-	1-
	Туристский быт	1	1		2	1-	1-
	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	2	2	6	10	1- 1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1- 1-
	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	2			2	1-	1-
4	Топография и ориентирование на местности	6	4	5	15		
	Понятие о плане и карте	1	1	1	3	1- 1-	1-
	Условные знаки топографических карт	2	1	1	4	1- 1-	1- 1-
	Измерение расстояний	1	1	1	3	1- 1-	1-
	Ориентирование по местным признакам	2	1	2	5	1- 1- 1-	1- 1-
5	Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	2	2		4		

	Личная гигиена туриста	1	1		2	1-	1-
	Оказание до врачебной помощи	1	1		2	1-	1-
6	Физ. подготовка туриста	2	10	6	18	1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1-
	Итого	26	24	22	72		