

Департамент образования Администрации 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  
Н.В. Косолюбова  
Приказ № 05-10/27 от 08.06.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Туристеноч. Курс для начинающих туристов»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 6-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Пармонова  
Алевтина Александровна  
педагог-организатор  
туристско-массового отдела

Рыбинск

2002 г.

Откорректирована в 2021 г.

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Введение.....	3
Направленность дополнительной образовательной программы .....	3
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность .....	3
Цель и задачи программы.....	3
Отличительные особенности данной программы .....	3
Возраст детей.....	4
Сроки реализации.....	4
Формы работы и режим занятий.....	4
Содержание программы .....	4
Содержание учебно-тематического плана (первая ступень обучения).....	5
<b>алендарный график (первая ступень обучения).....</b>	<b>6</b>
<b>Календарный график (вторая ступень обучения) .....</b>	<b>10</b>
<b>Календарный график (третья ступень обучения) .....</b>	<b>14</b>
<b>Календарный график (четвертая ступень обучения).....</b>	<b>18</b>
Контрольно-измерительные материалы.....	22
Формы подведения итогов реализации программы.....	29
Методическое обеспечение программы.....	30
Работа с родителями .....	30
Рекомендуемая литература для педагогов.....	31

## **Пояснительная записка**

### **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.

### **Направленность дополнительной образовательной программы**

Направленность программы - туристско-краеведческая.

### **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. Содержание предлагаемого курса имеет ознакомительный характер.

### **Цель и задачи программы**

Целью программы «Туристёнок. Курс для начинающих» 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.

### **Отличительные особенности данной программы**

Отличительной особенностью программы «Туристёнок. Курс для начинающих» 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.

### Возраст детей

Программа рассчитана на учащихся 6 -10 лет. Заниматься по ней можно с учащимися 1-4 классов по 1 часу в неделю. 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.

Группы формируются в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Обучение представляет собой четыре ступени, каждая из которых проводится в объеме 36 часов в год: 16 часов – 1-е полугодие, 20 часов – 2-е полугодие, 1 раз в неделю по одному часу. Учащиеся вправе выбрать для обучения любую из ступеней согласно своим способностям.

### Сроки реализации

Программа состоит из 4 ступеней и реализуется по одной из них в течение одного учебного года.

### Формы работы и режим занятий

Набор в объединения проводится в начале учебного года. Минимальный состав группы – 15 - 17 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.

### Содержание программы Учебно-тематический план (первая ступень)

№ п\п	Наименование темы	36 часов			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>			<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Родной край</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
2.1.	Природа края	2	1	1	4
2.2.	История края	2			2
2.3.	Наблюдение за природой	1		1	2
2.4.	Охрана природы	1			1
<b>3.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>13</b>
3.1.	Туристское снаряжение	1	1		2
3.2.	Туристские должности в группе	1	1		2

3.3.	Туристский быт	1	1	1	3
3.4.	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	1	1	2	4
3.5.	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1		1	2
<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование на местности</b>	<b>4</b>			<b>4</b>
4.1.	Понятие о плане и карте	1			1
4.2.	Условные знаки топографических карт	1			1
4.3.	Измерение расстояний	1			1
4.4.	Ориентирование на местности	1			1
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и оказание доврачебной помощи</b>	<b>2</b>			<b>2</b>
5.1.	Личная гигиена туриста	1			1
5.2.	Оказание до врачебной помощи	1			1
<b>6.</b>	<b>Физ. подготовка туриста</b>		4	3	<b>7</b>
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>36</b>

### Содержание учебно-тематического плана (первая ступень 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.).

#### 2.3. Наблюдение за природой

Признаки изменения погоды, определение устойчивой погоды, ее перемены.

Практические занятия

Экскурсии на природу, сбор гербариев.

#### 2.4. Охрана природы

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

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

#### 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. Установка палатки. 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.

### 4.2. Условные топографические знаки

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

### 4.3. Измерение расстояний

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

### 4.4. Ориентирование на местности.

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

## 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.

### 5.2. Оказание доврачебной помощи

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

## 6. Физическая подготовка туриста

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

### алендарный график (первая ступень обучения)

№ темы	Месяц	№ занятия	часов	Название темы	Место проведения
1-е полугодие					
1	Сентябрь	Занятие 1	1	Введение	Центр
2	Сентябрь	Занятие 2	1	Основы туристской подготовки. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	Центр

3	Сентябрь	Занятие 3	1	Родной край. Природа края	Центр
4	Сентябрь	Занятие 4	1	Родной край. Природа края	Центр
5	Октябрь	Занятие 5	1	Родной край. История края	Центр
6	Октябрь	Занятие 6	1	Родной край. История края	Центр
7	Октябрь	Занятие 7	1	Родной край. Охрана природы	Центр
8	Октябрь	Занятие 8	1	Основы туристской подготовки. Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности	Центр
9	Ноябрь	Занятие 9	1	Физическая подготовка туриста	Центр
10	Ноябрь	Занятие 10	1	Основы туристской подготовки. Туристское снаряжение	Центр
11	Ноябрь	Занятие 11	1	Основы туристской подготовки. Туристское снаряжение	Центр
12	Ноябрь	Занятие 12	1	Основы туристской подготовки. Туристские должности в группе	Центр
13	Декабрь	Занятие 13	1	Основы туристской подготовки. Туристские должности в группе	Центр
14	Декабрь	Занятие 14	1	Основы туристской подготовки. Туристский быт	Центр
15	Декабрь	Занятие 15	1	Физическая подготовка туриста	Центр
16	Декабрь	Занятие 16	1	Основы туристской подготовки. Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	Центр
2-е полугодие					
17	Январь	Занятие 17	1	Физическая подготовка туриста	Центр
18	Январь	Занятие 18	1	Основы туристской подготовки. Туристский быт	Центр
19	Январь	Занятие 19	1	Основы туристской подготовки. Туристский быт	Центр
20	Январь	Занятие 20	1	Топография и ориентирование на местности. Понятие о плане и карте	Центр
21	Февраль	Занятие 21	1	Топография и ориентирование на местности. Условные знаки топографических карт	Центр
22	Февраль	Занятие 22	1	Топография и ориентирование на местности. Измерение расстояний	Центр
23	Февраль	Занятие 23	1	Основы гигиены и оказание первой доврачебной помощи. Личная гигиена туриста	Центр
24	Февраль	Занятие 24	1	Физическая подготовка туриста	Центр
25	Март	Занятие 25	1	Основы гигиены и оказание первой доврачебной помощи.	Центр
26	Март	Занятие 26	1	Физическая подготовка туриста	Центр
27	Март	Занятие 27	1	Родной край. Наблюдение за природой	Центр
28	Март	Занятие 28	1	Основы туристской подготовки. Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	Центр
29	Апрель	Занятие 29	1	Топография и ориентирование на местности. Ориентирование на местности	Центр
30	Апрель	Занятие 30	1	Физическая подготовка туриста	Центр

31	Апрель	Занятие 31	1	Родной край. Природа края	Центр
32	Апрель	Занятие 32	1	Родной край. Природа края	Центр
33	Май	Занятие 33	1	Родной край. Наблюдение за природой	Центр
34	Май	Занятие 34	1	Физическая подготовка туриста	Центр
35	Май	Занятие 35	1	Основы туристской подготовки. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	Центр
36	Май	Занятие 36	1	Основы туристской подготовки. Правила поведения во время прогулок и походов выходного дня. Правила передвижения по пересеченной местности.	Центр
		Итого:	36		

### Учебно-тематический план

(вторая ступень обучения)

№ п\п	Наименование темы	36 часов			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>			<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Родной край</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
2.1.	Природа края	1	1	1	3
2.2.	История края	1	1		2
2.3.	Краеведческие наблюдения	1		1	2
2.4.	Охрана природы, памятников	1			1
<b>3.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>11</b>
3.1.	Туристское снаряжение	1			1
3.2.	Туристские должности в группе	1			1
3.3.	Туристский быт	1		1	2
3.4.	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	1	1	3	6
3.5.	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1			1
<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование на местности</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
4.1.	Понятие о плане и карте	1			1
4.2.	Условные знаки топографических карт	1			1
4.3.	Измерение расстояний			1	1
4.4.	Ориентирование по местным признакам	1	1	1	3
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и оказание доврачебной помощи</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>3</b>
5.1.	Личная гигиена туриста	1			1
5.2.	Оказание доврачебной помощи	1	1		2
<b>6.</b>	<b>Физическая подготовка туриста</b>		<b>5</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
	<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>36</b>



## Содержание учебно-тематического плана (вторая ступень 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, 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.
3. Основы туристской подготовки.
  - 3.1. Туристское снаряжение  
Личное и групповое туристское снаряжение. Правила размещения предметов в рюкзаке.
  - 3.2. Туристские должности в группе  
Временные и постоянные туристские должности в походе, требования к ним и обязанности.
  - 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.
4. Топография и ориентирование.
  - 4.1. Понятие о плане и карте  
План класса, стадиона. Топографические и спортивные карты, их отличие.

#### 4.2. Условные топографические знаки

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

#### 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. Ориентирование по местным признакам.

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.

#### 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.

##### 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

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

### Календарный график (вторая ступень обучения)

№ темы	Месяц	№ занятия	Количество часов	Название темы	Место проведения
1-е полугодие					
1	Сентябрь	Занятие 1	1	Введение	Центр
2	Сентябрь	Занятие 2	1	Основы туристской подготовки. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	Центр
3	Сентябрь	Занятие 3	1	Физическая подготовка туриста	Центр
4	Сентябрь	Занятие 4	1	Родной край. Природа края	Центр
5	Октябрь	Занятие 5	1	Родной край. История края	Центр
6	Октябрь	Занятие 6	1	Родной край. История края	Центр
7	Октябрь	Занятие 7	1	Родной край. Охрана природы	Центр
8	Октябрь	Занятие 8	1	Основы туристской подготовки. Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности	Центр
9	Ноябрь	Занятие 9	1	Физическая подготовка туриста	Центр

10	Ноябрь	Занятие 10	1	Основы туристской подготовки. Туристское снаряжение	Центр
11	Ноябрь	Занятие 11	1	Основы туристской подготовки. Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности	Центр
12	Ноябрь	Занятие 12	1	Основы туристской подготовки. Туристские должности в группе	Центр
13	Декабрь	Занятие 13	1	Основы туристской подготовки. Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности	Центр
14	Декабрь	Занятие 14	1	Основы туристской подготовки. Туристский быт	Центр
15	Декабрь	Занятие 15	1	Физическая подготовка туриста	Центр
16	Декабрь	Занятие 16	1	Основы туристской подготовки. Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	Центр
2-е полугодие					
17	Январь	Занятие 17	1	Физическая подготовка туриста	Центр
18	Январь	Занятие 18	1	Основы туристской подготовки. Туристский быт	Центр
19	Январь	Занятие 19	1	Топография и ориентирование на местности. Понятие о плане и карте	Центр
20	Январь	Занятие 20	1	Топография и ориентирование на местности. Условные знаки топографических карт	Центр
21	Февраль	Занятие 21	1	Топография и ориентирование на местности. Измерение расстояний	Центр
22	Февраль	Занятие 22	1	Топография и ориентирование на местности. Ориентирование по местным предметам	Центр
23	Февраль	Занятие 23	1	Основы гигиены и оказание первой доврачебной помощи. Личная гигиена туриста	Центр
24	Февраль	Занятие 24	1	Физическая подготовка туриста	Центр
25	Март	Занятие 25	1	Основы гигиены и оказание первой доврачебной помощи.	Центр
26	Март	Занятие 26	1	Физическая подготовка туриста	Центр
27	Март	Занятие 27	1	Родной край. Краеведческие наблюдения	Центр
28	Март	Занятие 28	1	Основы туристской подготовки. Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	Центр
29	Апрель	Занятие 29	1	Топография и ориентирование на местности. Ориентирование по местным предметам	Центр
30	Апрель	Занятие 30	1	Физическая подготовка туриста	Центр
31	Апрель	Занятие 31	1	Родной край. Природа края	Центр
32	Апрель	Занятие 32	1	Родной край. Природа края	Центр
33	Май	Занятие 33	1	Родной край. Краеведческие наблюдения	Центр
34	Май	Занятие 34	1	Физическая подготовка туриста	Центр

35	Май	Занятие 35	1	Топография и ориентирование на местности. Ориентирование по местным предметам	Центр
36	Май	Занятие 36	1	Основы туристской подготовки. Правила поведения во время прогулок и походов выходного дня. Правила передвижения по пересеченной местности.	Центр
		Итого:	36		

**Учебно-тематический план**  
(третья ступень обучения)

№ п/п	Наименование темы	36 часов			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>			<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Родной край</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
2.1.	Природа края	1			1
2.2.	История края	1		1	2
2.3.	Краеведческие наблюдения		1	1	2
2.4.	Охрана природы, памятников истории и культуры	1		1	2
<b>3.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
3.1.	Туристское снаряжение	1			1
3.2.	Туристский быт	1			1
3.3.	Правила передвижения по пересеченной местности.	1	1	3	5
3.4.	Техника безопасности при проведении прогулок, походов,	1			1
<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование на местности</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
4.1.	План и карта, условные знаки топографических и спортивных	1	1		2
4.2.	Компас и работа с ним	1	1		2
4.3.	Ориентирование на местности по карте и компасу	1	1	2	4
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и оказание доврачебной помощи</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>3</b>
5.1.	Личная гигиена туриста	1			1
5.2.	Оказание до врачебной помощи	1	1		2
<b>6.</b>	<b>Физ. подготовка туриста</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>9</b>
	<b>Итого</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>36</b>

**Содержание учебно-тематического плана (третья ступень 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.

### 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, 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.

## 3. Основы туристской подготовки.

### 3.1. Туристское снаряжение

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

3.2. 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.

### 3.3. 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.

3.4. 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.

## 4. Топография и ориентирование.

### 4.1. План и карта, условные знаки топографических и спортивных карт.

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

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

Практические занятия

Рисование плана класса, стадиона, работа с картой.

Упражнения и игры для запоминания условных знаков.

#### 4.2. Компас и работа с ним.

Устройство компаса, виды компасов, работа с ним.

Практические занятия

Определение направления движения по компасу.

#### 4.3. Ориентирование по карте и 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.

##### 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

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

**Календарный график (третья ступень обучения)**

№ темы	Месяц	№ занятия	Количество часов	Название темы	Место проведения
1-е полугодие					
1	Сентябрь	Занятие 1	1	Введение	Центр
2	Сентябрь	Занятие 2	1	Основы туристской подготовки. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	Центр
3	Сентябрь	Занятие 3	1	Физическая подготовка туриста	Центр
4	Сентябрь	Занятие 4	1	Родной край. Природа края	Центр
5	Октябрь	Занятие 5	1	Родной край. История края	Центр
6	Октябрь	Занятие 6	1	Родной край. История края	Центр
7	Октябрь	Занятие 7	1	Родной край. Охрана природы и памятников	Центр
8	Октябрь	Занятие 8	1	Основы туристской подготовки. Правила передвижения по пересеченной местности	Центр
9	Ноябрь	Занятие 9	1	Физическая подготовка туриста	Центр
10	Ноябрь	Занятие 10	1	Основы туристской подготовки. Туристское снаряжение	Центр
11	Ноябрь	Занятие 11	1	Физическая подготовка туриста	Центр
12	Ноябрь	Занятие 12	1	Основы туристской подготовки. Правила передвижения по пересеченной местности	Центр

13	Декабрь	Занятие 13	1	Основы туристской подготовки. Туристский быт	Центр
14	Декабрь	Занятие 14	1	Физическая подготовка туриста	Центр
15	Декабрь	Занятие 15	1	Основы туристской подготовки. Правила передвижения по пересеченной местности	Центр
16	Декабрь	Занятие 16	1	Топография и ориентирование. Компас и работа с ним	Центр
2-е полугодие					
17	Январь	Занятие 17	1	Физическая подготовка туриста	Центр
18	Январь	Занятие 18	1	Основы гигиены и оказание первой доврачебной помощи. Личная гигиена туриста	Центр
19	Январь	Занятие 19	1	Физическая подготовка туриста	Центр
20	Январь	Занятие 20	1	Основы гигиены и оказание первой доврачебной помощи.	Центр
21	Февраль	Занятие 21	1	Физическая подготовка туриста	Центр
22	Февраль	Занятие 22	1	Родной край. Краеведческие наблюдения	Центр
23	Февраль	Занятие 23	1	Основы туристской подготовки. Правила передвижения по пересеченной местности	Центр
24	Февраль	Занятие 24	1	Топография и ориентирование. Компас и работа с ним	Центр
25	Март	Занятие 25	1	Топография и ориентирование. План и карта, условные знаки топографических и спортивных карт	Центр
26	Март	Занятие 26	1	Топография и ориентирование. План и карта, условные знаки топографических и спортивных карт	Центр
27	Март	Занятие 27	1	Топография и ориентирование. Ориентирование по карте и компасу	Центр
28	Март	Занятие 28	1	Физическая подготовка туриста	Центр
29	Апрель	Занятие 29	1	Основы гигиены и оказание первой доврачебной помощи.	Центр
30	Апрель	Занятие 30	1	Топография и ориентирование. Ориентирование по карте и компасу	Центр
31	Апрель	Занятие 31	1	Топография и ориентирование. Ориентирование по карте и компасу	Центр
32	Апрель	Занятие 32	1	Родной край. Охрана природы и памятников	Центр
33	Май	Занятие 33	1	Родной край. Краеведческие наблюдения	Центр
34	Май	Занятие 34	1	Физическая подготовка туриста	Центр
35	Май	Занятие 35	1	Топография и ориентирование. Ориентирование по карте и компасу	Центр
36	Май	Занятие 36	1	Основы туристской подготовки. Правила передвижения по пересеченной местности	Центр
		Итого:	36		

**Учебно-тематический план**  
(четвертая ступень обучения)

№ п\п	Наименование темы	36 часов			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>			<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Родной край</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>6</b>
2.1.	Природа края	1		1	2
2.2.	История края	1		1	2
2.3.	Краеведческие наблюдения			1	1
2.4.	Охрана природы, памятников истории и культуры			1	1
<b>3.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
3.1.	Туристское снаряжение	1			1
3.2.	Туристский быт	1		1	2
3.3.	Правила передвижения по пересеченной местности.	1	2	2	5
3.4.	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1			1
<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование на местности</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
4.1.	План и карта	1			1
4.2.	Условные знаки топографических и спортивных карт	1			1
4.3.	Компас и работа с ним			1	1
4.4.	Ориентирование на местности по карте и компасу	1	1	3	5
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и оказание доврачебной помощи</b>	<b>3</b>	<b>1</b>		<b>4</b>
5.1.	Личная гигиена туриста	1			1
5.2.	Профилактика заболеваний в походе	1			1
5.3.	Оказание до врачебной помощи	1			1
5.4.	Транспортировка пострадавшего		1		1
<b>6.</b>	<b>Физ. подготовка туриста</b>			<b>8</b>	<b>8</b>
	<b>Итого</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	<b>36</b>

**Содержание учебно-тематического плана** (четвертая ступень 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, ведение дневника.

## 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.

### 3.2. 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.

### 3.3. 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.

### 3.4. 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.

## 4. Топография и ориентирование.

### 4.1. План и карта.

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

### 4.2. Условные топографические знаки

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

#### 4.3. Компас и работа с ним.

Устройство компаса, виды компасов, работа с ним.

Практические занятия

Определение направления движения по компасу.

#### 4.4. 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.

##### 5.2. Профилактика заболеваний в походе.

Заболевания в походе, их профилактика. Походная аптечка, её состав.

##### 5.3. Оказание доврачебной помощи

Походный травматизм и его предупреждение. Оказание первой помощи при порезах, ожогах, обморожениях, отравлениях.

##### 5.4. Транспортировка пострадавшего.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Транспортировка пострадавшего на руках.

#### 6. Физическая подготовка туриста

##### 6.1. Физическая подготовка туриста.

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

#### **Календарный график (четвертая ступень обучения)**

№ темы	Месяц	№ занятия	часов	Название темы	Место проведения
1-е полугодие					
1	Сентябрь	Занятие 1	1	Введение	Центр
2	Сентябрь	Занятие 2	1	Основы туристской подготовки. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	Центр
3	Сентябрь	Занятие 3	1	Физическая подготовка туриста	Центр
4	Сентябрь	Занятие 4	1	Родной край. Природа края	Центр
5	Октябрь	Занятие 5	1	Родной край. История края	Центр
6	Октябрь	Занятие 6	1	Родной край. История края	Центр
7	Октябрь	Занятие 7	1	Родной край. Охрана природы и памятников	Центр
8	Октябрь	Занятие 8	1	Основы туристской подготовки. Правила передвижения по пересеченной местности	Центр
9	Ноябрь	Занятие 9	1	Физическая подготовка туриста	Центр
10	Ноябрь	Занятие 10	1	Основы туристской подготовки. Туристское снаряжение	Центр
11	Ноябрь	Занятие 11	1	Физическая подготовка туриста	Центр
12	Ноябрь	Занятие 12	1	Основы туристской подготовки. Правила передвижения по пересеченной	Центр

				местности	
13	Декабрь	Занятие 13	1	Основы туристской подготовки. Туристский быт	Центр
14	Декабрь	Занятие 14	1	Физическая подготовка туриста	Центр
15	Декабрь	Занятие 15	1	Основы туристской подготовки. Правила передвижения по пересеченной местности	Центр
16	Декабрь	Занятие 16	1	Топография и ориентирование. Ориентирование по карте и компасу	Центр
2-е полугодие					
17	Январь	Занятие 17	1	Физическая подготовка туриста	Центр
18	Январь	Занятие 18	1	Основы гигиены и оказание первой доврачебной помощи. Личная гигиена туриста	Центр
19	Январь	Занятие 19	1	Основы гигиены и оказание первой доврачебной помощи. Профилактика заболеваний в походе	Центр
20	Январь	Занятие 20	1	Основы гигиены и оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего	Центр
21	Февраль	Занятие 21	1	Физическая подготовка туриста	Центр
22	Февраль	Занятие 22	1	Основы туристской подготовки. Туристский быт	Центр
23	Февраль	Занятие 23	1	Основы туристской подготовки. Правила передвижения по пересеченной местности	Центр
24	Февраль	Занятие 24	1	Топография и ориентирование. Компас и работа с ним	Центр
25	Март	Занятие 25	1	Топография и ориентирование. План и карта	Центр
26	Март	Занятие 26	1	Топография и ориентирование. Условные знаки топографических и спортивных карт	Центр
27	Март	Занятие 27	1	Топография и ориентирование. Ориентирование по карте и компасу	Центр
28	Март	Занятие 28	1	Физическая подготовка туриста	Центр
29	Апрель	Занятие 29	1	Основы гигиены и оказание первой доврачебной помощи.	Центр
30	Апрель	Занятие 30	1	Топография и ориентирование. Ориентирование по карте и компасу	Центр
31	Апрель	Занятие 31	1	Топография и ориентирование. Ориентирование по карте и компасу	Центр
32	Апрель	Занятие 32	1	Родной край. Природа края	Центр
33	Май	Занятие 33	1	Родной край. Краеведческие наблюдения	Центр
34	Май	Занятие 34	1	Физическая подготовка туриста	Центр
35	Май	Занятие 35	1	Топография и ориентирование. Ориентирование по карте и компасу	Центр
36	Май	Занятие 36	1	Основы туристской подготовки. Правила передвижения по пересеченной местности	Центр
		Итого:	36		

### **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.

#### **Первая ступень обучения:**

Учащиеся должны знать:

- правила поведения и технику безопасности в классе, на транспорте, на дороге, в лесу;
- 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;
- в общих чертах историю края и народные промыслы;
- стороны горизонта, условные знаки топографических карт (не менее 8);
- туристские должности 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),
- читать простую картосхему; преодолевать дистанцию ориентирования по группе «Родители и дети»
- оказать простейшую доврачебную помощь

#### **Вторая ступень обучения:**

Учащиеся должны знать:

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

Уметь:

- собрать рюкзак для однодневного похода;
- одеться по сезону в однодневный поход;
- вязать 6 узлов (схватывающий, двойной проводник, прямой, проводник, контрольный, булинь),
- преодолевать несложные естественные препятствия (подъёмы, спуски),
- читать топографическую карту;
- ориентироваться на местности по местным предметам, результативно преодолевать дистанцию ориентирования по группе «Родители и дети»;
- оказать простейшую доврачебную помощь, транспортировать пострадавшего на руках.

#### **Третья ступень обучения:**

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности и правила поведения на занятиях, при проведении прогулок и в походе в лесу, на транспорте, у костра, на воде;
- основные растения области (деревья, кустарники, цветы, травы); 5-6 ядовитых

растения, 7-9 съедобных дикорастущих растения;

- животный мир (10-14 обитателей);
- памятники истории и известным землякам в городе и районе;
- стороны горизонта, условные знаки топографических и спортивных карт (не менее 15);
- туристские должности и обязанности в походе;
- признаки ухудшения и улучшения погоды (6-8);

Уметь:

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

#### **Четвертая ступень обучения:**

Учащиеся должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в лесу, на транспорте, у костра, на воде;
- основные растения области (деревья, кустарники, цветы, травы), 6-8 ядовитых растения, 7-10 съедобных дикорастущих растения;
- животный мир (птиц, рыб, зверей не менее 7 -10);
- памятники истории и известным землякам в городе, районе, области;
- стороны горизонта, условные знаки топографических и спортивных карт (не менее 15-18);
- туристские должности и обязанности в походе;
- признаки ухудшения и улучшения погоды (10-12);
- состав походной аптечки

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, самостоятельно преодолевать дистанцию на соревнованиях по ориентированию в своей возрастной группе;
- выбрать место для бивака;
- преодолевать естественные препятствия (подъёмы, спуски, овраги и водные преграды), результативно участвовать в соревнованиях по туризму в своей возрастной группе;
- оказать простейшую доврачебную помощь,
- транспортировать пострадавшего на руках и на носилках.

Промежуточный комплексный контроль по проверке знаний и умений осуществляется в своих возрастных группах в открытых стартах по спортивному туризму «Стремись к своей вершине» и спортивному ориентированию «Лесной стадион», которые проходят по три раза в течение учебного года,

Результаты контроля отражаются в журналах работы учебных групп. Формой представления результатов контроля является 5-ти уровневая шкала по следующим

параметрам: теоретические знания, физическая подготовка, уровень достижений (практика), по которым выводится «общая подготовленность». ( Приложение 1)

Результат оценивается по пятиуровневой шкале: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.

Завершающим этапом программы – итоговым контролем является участие в муниципальной туристско- краеведческой игре «Туристёнок» для учащихся 1 – 4 классов, объединяющей комплексную проверку знаний и умений учащихся, или в однодневном пешем походе.

### Контрольно-измерительные материалы

#### Первая ступень обучения

	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможная оценка	Методы диагностики
<b>1</b>	Теоретическая подготовка: Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям (правила поведения и техника безопасности; основные растения области; - в общих чертах историю края; - стороны горизонта, - условные знаки топографических карт; - туристские должности в походе; - признаки ухудшения и улучшения погоды)	а) учащийся владеет менее чем 1/4 объёма знаний, предусмотренной программой	Низкий	Наблюдение, тестирование, Опрос
		б) учащийся владеет менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренной программой	Ниже среднего	
		в) объём освоенных знаний, предусмотренных программой составляет более 1/2	Средний	
		г) объём освоенных знаний, предусмотренных программой составляет 2/3	Выше среднего	
<b>2</b>	Практическая подготовка: Соответствие практических умений и навыков программным требованиям программой (собрать рюкзак на прогулку; - одеться по сезону на прогулку; - вязать 4 узла; - читать простую картосхему;	а) учащийся овладел менее чем 1/4 предусмотренных умений и навыков предусмотренной программой, не участвовал в конкурсах и соревнованиях	Низкий	Конкурсы, игры, соревнования, прогулки
		б) учащийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков предусмотренной программой, принимал участие в отдельных	Ниже среднего	

	<p>- преодолевать дистанцию ориентирования по группе «Родители и дети»;</p> <p>- оказать простейшую доврачебную помощь)</p>	<p>конкурсах, соревнованиях</p> <p>в) объём усвоенных умений и навыков, предусмотренных программой, составляет более 1/2, учащийся принимал участие в половине конкурсов и соревнований</p> <p>г) объём усвоенных умений и навыков, предусмотренных программой, составляет более 2/3, учащийся принимал участие практически во всех соревнованиях и занимал призовые места</p> <p>д) учащийся овладел практически всеми навыками и умениями, предусмотренными программой, принимал участие практически во всех соревнованиях, занимал призовые места</p>	<p>Средний</p> <p>Выше Среднего</p> <p>Высокий</p>	
3	<p>Общеучебные умения и навыки</p> <p>Познавательная деятельность:</p> <p>- наблюдение объектов окружающего мира;</p> <p>- проведение измерений разными способами;</p> <p>Организация деятельности:</p> <p>- выполнение инструкций, точное следование образцу и простейшим алгоритмам;</p> <p>- нахождение ошибок в работе и их исправление</p>	<p>а) учащийся испытывает серьёзные затруднения и нуждается в постоянной помощи и контроле педагога</p> <p>б) учащийся работает частично с помощью педагога</p> <p>в) учащийся работает самостоятельно, не испытывая особых затруднений</p>	<p>Низкий и ниже среднего</p> <p>Средний и выше среднего</p> <p>Высокий</p>	Наблюдение, анализ

Вторая ступень обучения

	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможная оценка	Методы диагностики
1	Теоретическая подготовка: Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям (правила поведения и технике безопасности на прогулке и в однодневном походе; - основные растения области; - памятники истории и известным землякам в городе; - стороны горизонта, условные знаки топографических карт; туристские должности и обязанности в походе)	а) учащийся владеет менее чем 1/4 объёма знаний, предусмотренной программой  б) учащийся владеет менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренной программой  в) объём освоенных знаний, предусмотренных программой составляет более 1/2  г) объём освоенных знаний, предусмотренных программой составляет 2/3  д) Освоен практически весь объём знаний, предусмотренных программой	Низкий  Ниже среднего  Средний  Выше среднего  Высокий	Наблюдение, тестирование, Опрос
2	Практическая подготовка: Соответствие практических умений и навыков программным требованиям программой (- собрать рюкзак для однодневного похода; - одеться по сезону в однодневный поход; - вязать 6 узлов; - преодолевать несложные естественные препятствия; - ориентироваться на местности по местным предметам, результативно преодолевать дистанцию ориентирования по группе «Родители и	а) учащийся овладел менее чем 1/4 предусмотренных умений и навыков предусмотренной программой, не участвовал в конкурсах и соревнованиях  б) учащийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков предусмотренной программой, принимал участие в отдельных конкурсах, соревнованиях  в) объём усвоенных умений и навыков, предусмотренных программой, составляет более 1/2, учащийся принимал участие в половине конкурсов и соревнований	Низкий  Ниже среднего  Средний	Конкурсы, игры, соревнования, походы



	<p>дети»; - оказать простейшую доврачебную помощь, транспортировать пострадавшего на руках)</p>	<p>г) объём усвоенных умений и навыков, предусмотренных программой, составляет более 2/3, учащийся принимал участие практически во всех соревнованиях и занимал призовые места</p> <p>д) учащийся овладел практически всеми навыками и умениями, предусмотренными программой, принимал участие практически во всех соревнованиях, занимал призовые места</p>	<p>Выше Среднего</p> <p>Высокий</p>	
3	<p>Общеучебные умения и навыки Познавательная деятельность: - описание объектов наблюдения; - сравнение отдельных признаков разных объектов</p> <p>Организация деятельности: - выполнение заданий по алгоритму; - умение работать в паре</p>	<p>а) учащийся испытывает серьёзные затруднения и нуждается в постоянной помощи и контроле педагога</p> <p>б) учащийся работает частично с помощью педагога</p> <p>в) учащийся работает самостоятельно, не испытывая особых затруднений</p>	<p>Низкий и ниже среднего</p> <p>Средний и выше среднего</p> <p>Высокий</p>	Наблюдение, анализ

### Третья ступень обучения

	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможная оценка	Методы диагностики
1	<p>Теоретическая подготовка: соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям (- техника безопасности при проведении прогулок и в походе; - основные растения и животный мир области;</p>	<p>а) учащийся владеет менее чем 1/4 объёма знаний, предусмотренной программой</p> <p>б) учащийся владеет менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренной программой</p> <p>в) объём освоенных знаний, предусмотренных</p>	<p>Низкий</p> <p>Ниже среднего</p> <p>Средний</p>	Наблюдение, тестирование, Опрос

2	<p>- памятники истории и известным землякам в городе и районе;</p> <p>- стороны горизонта, условные знаки топографических и спортивных карт;</p> <p>- туристские должности и обязанности в походе)</p> <p>Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков программным требованиям программой</p> <p>(-собрать рюкзак для однодневного похода;</p> <p>- одеться по сезону;</p> <p>- вязать 8 узлов;</p> <p>- ориентироваться на местности по компасу, результативно пройти дистанцию на соревнованиях по ориентированию по своей возрастной группе;</p> <p>- преодолевать несложные естественные препятствия (подъёмы, спуски, овраги),</p> <p>- оказать простейшую доврачебную помощь,</p> <p>- транспортировать пострадавшего на руках и на носилках)</p>	<p>программой составляет более 1/2</p> <p>г) объём освоенных знаний, предусмотренных программой составляет 2/3</p> <p>д) Освоен практически весь объём знаний, предусмотренных программой</p> <p>а) учащийся овладел менее чем 1/4 предусмотренных умений и навыков предусмотренной программой, не участвовал в конкурсах и соревнованиях</p> <p>б) учащийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков предусмотренной программой, принимал участие в отдельных конкурсах, соревнованиях</p> <p>в) объём усвоенных умений и навыков, предусмотренных программой, составляет более 1/2, учащийся принимал участие в половине конкурсов и соревнований</p> <p>г) объём усвоенных умений и навыков, предусмотренных программой, составляет более 2/3, учащийся принимал участие практически во всех соревнованиях и занимал призовые места</p> <p>д) учащийся овладел практически всеми навыками и умениями, предусмотренными</p>	<p>Выше среднего</p> <p>Высокий</p> <p>Низкий</p> <p>Ниже среднего</p> <p>Средний</p> <p>Выше Среднего</p> <p>Высокий</p>	<p>Конкурсы, игры, соревнования, походы</p>
---	--	---	---	---

3	<p>Общеучебные умения и навыки</p> <p>Познавательная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соотнесение результатов наблюдения;</li> <li>- анализ своих сравнений;</li> </ul> <p>Организация деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение заданий по алгоритму самостоятельно;</li> <li>- умение работать в паре и в группе</li> </ul>	<p>программой, принимал участие практически во всех соревнованиях, занимал призовые места</p>		
		<p>а) учащийся испытывает серьёзные затруднения и нуждается в постоянной помощи и контроле педагога</p>	Низкий и ниже среднего	Наблюдение, анализ
		<p>б) учащийся работает частично с помощью педагога</p>	Средний и выше среднего	
<p>в) учащийся работает самостоятельно, не испытывая особых затруднений</p>	Высокий			

#### Четвертая ступень обучения

	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможная оценка	Методы диагностики
1	<p>Теоретическая подготовка: соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям (- правила поведения и технику безопасности на занятиях в лесу, на транспорте, у костра, на воде;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные растения и животный мир области;</li> <li>- памятники истории и известным землякам в городе, районе, области;</li> <li>- стороны горизонта, условные знаки топографических и спортивных карт;</li> <li>- туристские должности и обязанности в походе;</li> <li>- состав походной аптечки)</li> </ul>	<p>а) учащийся владеет менее чем 1/4 объёма знаний, предусмотренной программой</p> <p>б) учащийся владеет менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренной программой</p> <p>в) объём освоенных знаний, предусмотренных программой составляет более 1/2</p> <p>г) объём освоенных знаний, предусмотренных программой составляет 2/3</p> <p>д) Освоен практически весь объём знаний, предусмотренных программой</p>	<p>Низкий</p> <p>Ниже среднего</p> <p>Средний</p> <p>Выше среднего</p> <p>Высокий</p>	Наблюдение, тестирование, Опрос

2	<p>Практическая подготовка: Соответствие практических умений и навыков программным требованиям программой</p> <p>(-собрать рюкзак для однодневного похода; - одеться по сезону в поход или на прогулку; - вязать 10-12 узлов; - ориентироваться на местности с компасом и картой, самостоятельно преодолевать дистанцию на соревнованиях по ориентированию в своей возрастной группе; - выбрать место для бивака; - преодолевать естественные препятствия; результативно участвовать в соревнованиях по туризму в своей возрастной группе; - оказать простейшую доврачебную помощь, - транспортировать пострадавшего на руках и на носилках.</p>	<p>а) учащийся овладел менее чем 1/4 предусмотренных умений и навыков предусмотренной программой, не участвовал в конкурсах и соревнованиях</p> <p>б) учащийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков предусмотренной программой, принимал участие в отдельных конкурсах, соревнованиях</p> <p>в) объём усвоенных умений и навыков, предусмотренных программой, составляет более 1/2, учащийся принимал участие в половине конкурсов и соревнований</p> <p>г) объём усвоенных умений и навыков, предусмотренных программой, составляет более 2/3, учащийся принимал участие практически во всех соревнованиях и занимал призовые места</p> <p>д) учащийся овладел практически всеми навыками и умениями, предусмотренными программой, принимал участие практически во всех соревнованиях, занимал призовые места</p>	<p>Низкий</p> <p>Ниже среднего</p> <p>Средний</p> <p>Выше Среднего</p> <p>Высокий</p>	<p>Конкурсы, игры, соревнования, походы</p> <p>Наблюдение, анализ</p>
3	<p>Общеучебные умения и навыки Познавательная деятельность:</p> <p>- умение анализировать; - умение делать выводы;</p>	<p>а) учащийся испытывает серьезные затруднения и нуждается в постоянной помощи и контроле педагога</p> <p>б) учащийся работает частично с помощью</p>	<p>Низкий и ниже среднего</p> <p>Средний и выше</p>	<p>Наблюдение, анализ</p>

<p>Организация деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки самопроверки и самооценки;</li> <li>- Умение работать в группе и в паре</li> </ul>	<p>педагога</p> <p>в) учащийся работает самостоятельно, не испытывая особых затруднений</p>	<p>среднего</p> <p>Высокий</p>	
---	---	--------------------------------	--

### **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.

### 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	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 «Стремись к своей вершине», игры «Мы собираемся в поход», «По стране»
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», «Напиши карту» и др.	Тестирование, игры, соревнования по ориентированию
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,	Системы страховочные, карабины, мячи, верёвки	Тестирование, соревнования

### 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.

### **Рекомендуемая литература для педагогов**

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

### **Рекомендуемая литература для обучающихся**

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