

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Подростковый центр «Патриот»

Утверждена на педагогическом совете  
Протокол № 2 от 30.05.2025 год  
Директор МБУ ДО ПЦ «Патриот»  
\_\_\_\_\_ А.И.Беликов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

Туристско-краеведческой направленности

**Уровень программы:** базовый  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

**Срок реализации программы:** 2 года, по 144 часа  
(общее количество часов по годам обучения)

**Возрастная категория:** 09-13 лет

**Состав группы:** до 15 человек  
(количество учащихся)

**Форма обучения:** очная, дистанционная

**Вид программы:** модифицированная  
(модифицированная, авторская)

**Программа реализуется:** социальный сертификат  
(социальный сертификат, муниципальное задание, внебюджет)

**ID-номер программы в Навигаторе:**

Составитель:  
Методист Беликова Татьяна Алексеевна

г. Елизово  
2017г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования»

«Юный турист» — программа дополнительного образования имеет туристско-краеведческую направленность. Предназначена для обучающихся 09–13 лет, не обладающих специальными туристическими навыками, навыками ориентирования, спасательной подготовки.

Программа дополнительного образования "Юный турист" направлена на развитие интереса детей и подростков к активному отдыху, изучению природных достопримечательностей региона и формированию основ туристических навыков.

Туристско-краеведческая деятельность – это организация совместной деятельности обучающихся, способствующей всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, конструктивному взаимодействию обучающихся в группе, усвоению групповых норм и ценностей. Коллективные формы работы – экскурсии, походы объединяют и сплачивают обучающихся, заражают общим энтузиазмом, духом сотрудничества и коллективизма. Это направление деятельности воспитывает моральные и нравственные жизненные ценности и ориентиры, любовь и бережное отношение к природе родного края, способствует социализации обучающихся, формирует личность подростка, способного на взаимопомощь, поддержку, понимание и сопереживание, удовлетворяет стремление проявить себя, свои способности, а так же потребность в физической активности подростков.

Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

#### **Актуальность данной программы**

Программа "Юный турист" сохраняет свою актуальность благодаря нескольким важным факторам:

##### *Образовательная ценность*

Туризм развивает личностные качества детей и подростков, способствует формированию здорового образа жизни, воспитывает любовь к природе и уважение к культурному наследию своей страны. Программа помогает детям осваивать практические навыки ориентирования на местности, выживания в природных условиях и взаимодействия в коллективе.

##### *Физическое развитие*

Занятия туризмом способствуют укреплению здоровья детей, развитию выносливости, силы и ловкости. Это особенно важно в эпоху цифровых технологий, когда многие дети проводят много времени перед экранами гаджетов.

##### *Социальная адаптация*

Участие в туристических мероприятиях позволяет детям развивать коммуникативные навыки, учиться взаимодействовать в команде, решать конфликты мирным путем и брать ответственность за себя и окружающих.

#### *Патриотическое воспитание*

Через знакомство с природными достопримечательностями и историческими местами своего региона программа формирует чувство гордости за свою страну и понимание ценности культурного наследия.

Таким образом, программа "Юный турист" остается актуальной и востребованной среди родителей и педагогов, поскольку сочетает образовательные, физические и социальные компоненты, способствующие всестороннему развитию ребенка.

Программа составлена в соответствии с Конституцией Российской Федерации; «Конвенцией о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990); Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467»; приказом Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 № 772 «Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»; приказом Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 «О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»; приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09 - 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; письмом Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением

электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»); приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19.05.2022 № 345 «Об Утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9); со стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р); Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ПЦ «Патриот» город Елизово.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины. Занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств и достижению определенных целей. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, ведут здоровый образ жизни и умело адаптируются к меняющимся обстоятельствам жизни.

**Отличительные особенности данной программы** состоят в том, что в её основе лежит идея использования в обучении собственной активности учащихся. Готовность к творчеству формируется на основе таких качеств как внимание и умение ориентироваться в окружающем мире, произвольная память и др. В Программе используются *межпредметные* связи с другими образовательными областями такими как ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе), география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), физическая культура (укрепление здоровья, развитие выносливости, силы и т.д.).

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с учащимися, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

**Уровень программы** - «*Базовый*».

**Адресат программы:** программа рассчитана для детей 09-13 лет.

Зачисление в группы производится на добровольной основе, по представлению заявлений от родителей, медицинской справки о состоянии здоровья и возможности заниматься в данной секции и посредством подачи заявки на обучение в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Камчатского края. Состав группы зависит от степени

подготовленности детей и их возраста. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности детей.

**Состав группы** – постоянный, может быть донабор в течение первого месяца обучения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» может быть адаптирована для обучающихся с особыми образовательными потребностями:

- с одарёнными детьми, в соответствии с их образовательными запросами (разработка индивидуального образовательного маршрута);

Набор в объединение свободный по итогам собеседования. Группы могут быть смешанные без гендерного признака.

При прохождении учебного материала по разделам программы предусматривается обязательное проведение инструктажа по содержанию занятий и безопасности труда.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс (занятия) осуществляется в группах детей в возрасте от 09 до 13 лет.

Состав группы постоянный; количество обучающихся в группе – до 12 человек.

Программа предоставляет обучающимся возможность освоения учебного содержания занятий с учетом их уровней общего развития, способностей, мотивации. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей учащихся, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении самостоятельной работы.

**Формы организации образовательной деятельности:** индивидуально-групповая, групповая, по подгруппам.

**Формы проведения занятий:** лекция, беседа, игра, тестирование, соревнование, экскурсия и т.д.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного занятия – 45 минут.

При реализации образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом учебной нагрузки обучающегося в Учреждении. Обучение заканчивается не позднее 18.00 часов. Продолжительность занятия составляет - 40 минут.

### **Объем программы**

Количество учебных часов в год – 144 часа.

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения.

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- формировать знания по экологии, природоведению;
- обучать азбуке туризма (топография, ориентирование, гигиена и т.д.);
- формировать навыки туристской техники, выживания в природной среде;
- формировать знания о пешем туризме (вязка узлов, установка палатки, разведение и разжигание костра и т.д.);
- научить ориентироваться на местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- формировать умения и навыки работы с картой и компасом;
- научить технике пешего туризма.

**Развивающие:**

- развивать познавательный интерес, самостоятельность, наблюдательность, любознательность, личную активность;
- развивать двигательные качества: силу, выносливость, координацию, общую физическую выносливость;
- развивать дыхательную систему, укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать умение взаимодействовать в коллективе, доводить начатое дело до конца;
- формировать устойчивую потребность в здоровом образе жизни;
- развивать чувство ответственности за свои поступки, за порученное дело;
- развивать память и внимание.

**Воспитательные:**

- воспитывать силу воли, мужество, стойкость, патриотизм, бережное отношение к природному и историческому культурному наследию родного края;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- воспитывать аккуратность, опрятность, культуру поведения;
- воспитывать самодисциплину;
- профилактика асоциального поведения подростков;
- воспитывать патриотизм;
- воспитывать чувство коллективизма.

Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

**Предметные результаты:**

## **К концу обучения учащиеся:**

### **будут знать:**

- терминологию, связанную с тематикой курса;
- основы гигиены и элементарные способы оказания первой доврачебной помощи;
- основные туристские узлы, их применение и назначение;
- основные топографические знаки;
- основное туристское снаряжение и правила его эксплуатации;
- требования техники безопасности в походе;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;

### **научатся:**

- определять азимут, двигаться по компасу и карте;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- самообслуживанию в условиях походной жизни;
- самостоятельно укладывать рюкзак;
- выбирать место привалов и биваков;
- разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры)
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- читать масштабы карт;
- оказывать само и взаимопомощь.

### **Личностные результаты:**

В процессе реализации общеобразовательной программы по туризму у учащихся будут:

- развиваться качества личности: целеустремленность, решительность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, сила воли, мужество, стойкость и патриотизм;
- сформированы: потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других; уважение к старшим, нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения учащегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства); толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД**

У учащихся будут сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах занятия;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- анализировать причины успеха/неуспеха.

### **Коммуникативные УУД**

У учащихся будут сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять и инициативность;
- работать в группе, управлять поведением партнера;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы»

### 1. Содержание программы

#### Учебный план

	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Входной контроль.	2	2	-	Опрос, наблюдение
2	Основы туризма. Контрольное занятие. Приложение № 1	18	4	14	Опрос, наблюдение, тестирование
3.	Основы краеведения. Природа родного края.  Контрольное занятие. Приложение № 2	18	15	3	Опрос, наблюдение,
4.	Специальная туристическая подготовка.  Контрольное занятие. Приложение № 3	20	15	5	Опрос, наблюдение, игра
5.	Основы топографии, ориентирования.  Контрольное занятие. Приложение № 4	20	15	5	Опрос, наблюдение, практическое задание
6.	Экология  Контрольное занятие. Приложение № 5	24	24	-	Опрос, наблюдение, игра
7.	Физическая подготовка  Контрольное занятие. Приложение № 6	35	5	30	Опрос, наблюдение, зачет, соревнование
8	Итоговое занятие: тест (приложение № 7), поход	7	-	7	Тест, поход
9	Итого	144	80	64	

## Содержание учебного плана первого года обучения

### Тема № 1. Вводное занятие (2ч.)

Теория: Знакомство с коллективом. Инструктаж по ТБ. Режим занятий и отдыха.

Входной контроль: наблюдение, опрос.

### Тема № 2. Основы туризма (18ч.)

#### **1. Кто такой турист?**

Теория: Понятие туризм. Понятие “турист”, его функции.

Практика: Рассказ о туристе, рисунки.

#### **2. Компас и его устройство**

Теория: Понятие “компас”, принцип его действия, правила пользования компасом.

Практика: Упражнения с компасом. Выполнение заданий (определение сторон света).

#### **3. Реквизиты туриста**

Теория: Портрет туриста. Как можно узнать туриста? Без чего турист не может обойтись?

Практика: Закрепление пройденного материала с помощью дискуссии.

#### **4. Личное снаряжение туриста**

Теория: Личное снаряжение юного туриста, для туристской прогулки, экскурсии.

Практика: Игра: «Что это такое и для чего нужен?». Обсуждение необходимости каждого предмета, дискуссия.

#### **5. Рюкзак туриста**

Теория: Как правильно собрать рюкзак. Содержание рюкзака.

Практика: Игра “Собери рюкзак к туристской прогулке”. Прогулка по территории учреждения.

#### **6. Групповое снаряжение**

Теория: Требования к групповому снаряжению. Правила ухода за ним. Палатки их виды и назначение.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (канны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Практика: Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки.

## **7. Разбивка лагеря**

Теория: Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации лагеря. Требования к лагерю (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование лагеря (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне.

Практика: Планирование и организация лагеря на местности во время туристской прогулки.

Проверка комплектации палатки и ее целостность.

## **8. Правила поведения в лесу**

Теория: Правила поведения в лесу.

Практика: Игры на закрепление правил поведения с помощью ролевых игр.

## **9. Уборка места привала, девиз туриста: “После нас лучше, чем до нас”**

Теория: Экологическая культура и формирование понимания важности охраны природы. Правила сбора и утилизации отходов на месте привала. Основные угрозы природе от туризма. Принцип минимального воздействия.

Практика: Создание макета идеальной площадки для палаточного лагеря. Разработка памятки по уборке мусора. Проведение экологического субботника на территории учреждения.

## **10. Правила безопасности на прогулке и экскурсиях**

Теория: Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практика: Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

## **11. Туристская песня**

Теория: Туризм в песнях известных авторов.

Практика: Разучивание 1-2 туристских песен.

## **12. Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.**

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

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разжигание костра.

Контрольное занятие: тест. Приложение № 1

### **Тема № 3. Основы краеведения (18ч)**

#### **1. Я. Мое имя, её значение**

Теория: Для чего людям дают имена. Значение имени.

Практика: Рассказ о значении своего имени.

#### **2. Фамилии, имена, отчества членов семьи**

Теория: Что такое “летопись”. Для чего нужна летопись. Имена своих родных и близких.

Практика: Создание летописи своей семьи.

#### **3. В этом доме я живу**

Теория: Что такое “дом”. Какой он бывает. Адрес своего дома и его расположение.

Практика: Рассказ “Дом, в котором я живу”

#### **4. Это моя школа.**

Теория: Школа, где я учусь.

Практика: Рисунок “Моя школа”. Рассказ «Моя школа»

#### **5. Улицы города**

Теория: Улицы города. История улиц города Елизово.

Практика: Схема- рисунок «Дорога от моего дома до школы». Рассказ о своей улице.

#### **6. Мой микрорайон города**

Теория: Город, край, где ты живешь. История города, края. Достопримечательности.

Практика: Слайд- шоу «История Елизово». Рисунок “Мой родной город”

#### **7. Богатство родного края.**

Теория: Камчатский край - горный край. Особенности природы и животного мира. Животный мир. Знакомство с природой. Деревья. Полезные ископаемые. Лечебные свойства камней. Где и как используются полезные ископаемые.

Практика: Рисунки “Природа родного края”. Игры. Заполнение карты: животный мир. Полезные ископаемые. Просмотр видеофильма.

## **8. “Каково на дому, таково и самому”**

Теория: Русская изба. Повседневное и праздничное убранство дома. “Изба деление” на углы. Домовой – кто он?

Практика: Рисунки по тематике.

## **9. Экскурсии по городу, в музей.**

Цель: закрепление пройденного материала по различной тематике, увеличение кругозора обучающегося.

Контрольное занятие: опрос. Приложение № 2.

## **Тема № 4. Специальная туристская подготовка (20ч)**

### **1. Порядок движения группы в походе.**

Теория: Понятия: порядок, дистанция, темп, ритмичность, хронометраж времени.

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

### **2. Преодоление естественных препятствий.**

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

Практика. Тест: «Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, спусков, подъёмов». Игры «Организация переправы через препятствия». Отработка переправы по бревну, кочкам».

### **3. Узлы, применяемые в туризме.**

Теория: Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению. Организация самостраховки и страховки.

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).
2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брам-шкотовый).

3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка).
4. Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций).

*Практика:* Отработка вязки узлов.

#### **4. Подготовка к туристскому походу.**

*Теория:* Комплектование группы. Изучение района похода. Разработка маршрута движения. Составление меню и списка продуктов.

*Практика:* Составление плана подготовки к походу. Фасовка и упаковка продуктов. Укладка рюкзака.

*Контрольное занятие:* игра. Приложение № 3.

### **Тема № 5. Топография и ориентирование (20ч)**

#### **1. Определение топографии и топографических карт.**

*Теория:* Понятие карты, масштаба, условных знаков. Типы карт и их назначение. Использование GPS-навигаторов и мобильных приложений. Значение топокарт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Старение карт. Карты для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение и свойства условных знаков. Виды топографических условных знаков и их общие свойства.

*Практика:* Задания по маршруту следования. Выбор контрольных точек маршрута на карте. Работа с картой: чтение рельефа и природных объектов на карте. Определение направлений движения по азимуту. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения; населенные пункты, строения; гидрография; растительность; рельеф).

#### **2. Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.**

*Теория:* Что такое масштаб. Типы масштабов.

*Практика:* Практическая работа с масштабом.

#### **3. Отображение местности на карте. Рельеф.**

*Теория:* Что такое рельеф. Способы отображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонталы, бергштрих.

Практика: Подписи горизонталей, отметок высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

#### **4. Ориентирование по горизонту. Азимут.**

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

Практика: Порядок определения истинного азимута по карте и его отличие от простого угла (чертеж). Измерение азимута транспортиром, компасом. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений по карте). Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром).

#### **8. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.**

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

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

#### **8. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.**

Теория: Понятие ориентирования на местности. Способы ориентирования. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения. Ориентирование с помощью карты, с компасом и без него. Ориентирование по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы в случае потери им ориентировки.

Практика: Упражнения по определению азимута на предмет (ориентир). Движение по заданному азимуту, обход препятствий (на территории учреждения). Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точек стояния на топокарте. Имитация ситуации потери ориентировки.

## **9. Спортивное ориентирование.**

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Основные символы, условные знаки, масштабы спортивных карт. Принятые цвета.

Контрольное занятие: практическое задание. Приложение № 4

## **Тема 6. Экология (24ч)**

### **1. Мир вокруг нас**

Теория: Введение в предмет “Экология”. Экология - баланс между человеком и природой.

Практика: Рисунок “Мир вокруг нас”. Задание: определить экотипы трёх разных деревьев (берёза, сосна, дуб), произрастающих в условиях умеренного климата Центральной России. Укажите характерные признаки каждого типа и условия, определяющие их распространение. Реферат: «Проблемы экологии на сегодняшний день». Экологический субботник.

### **2. Что такое лес?**

Теория: понятие «Лес».

Практика: Рисунок “Лес”, игры по тематике.

### **3. Представление о лесе и его обитателях.**

Теория: Обитатели леса.

Практика: Рисунок “Обитатели леса”, игры по тематике.

### **4. Приметы леса.**

Теория: Лес осенью, летом, весной и зимой.

Практика: Рисунок “Времена года”

### **5. Путешествие в мир растений.**

Теория: Камчатские растения.

Практика: Рисунки и игры по тематике.

### **6. Операция “кормушка”**

Теория: Как живут птицы зимой. Для чего нужны кормушки для птиц. Как их правильно делать.

Практика: Конструирование кормушек для птиц. Рисунки “Птицы”.

## **7. Красота и богатство Камчатской природы**

Теория: Географическое положение и климат. Биологическое разнообразие.

Природные достопримечательности:

- Вулканы: Ключевская сопка, Авачинский вулкан, Кроноцкий вулкан.
- Горячие источники: Долина гейзеров, Паужетка.
- Озера и реки: Курильское озеро, река Камчатка.
- Леса и тундра: кедровый стланик, лиственничные леса, моховые болота.

Практика: Сбор образцов растений (гербарий). Фотографии, видеоролики из семейных архивов.

Контрольное занятие: игра. Приложение № 5

## **Тема 7. Физическая подготовка (35ч.)**

### **1. Общая физическая подготовка.**

Теория: Понятия: ОФП, походный шаг и т.д.

Практика: Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в приседе, в полуприседе, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения и махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах; элементы борьбы в стойке; игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах;

прыжки с поворотами в присяде и полуприсяде. Упражнения с мячом - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешком с песком. Лыжная подготовка.

## **2. Эстафеты, игры.**

Практика: Подвижные игры. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности. Спортивные конкурсы: догонялки, “Метатели”.

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

Контрольное занятие: зачет. Приложение № 6. Соревнование по ОФП.

**Тема 8. Итоговое занятие (7ч):** тест. Приложение № 7. Поход выходного дня.

## Учебный план 2 года обучения

№ т/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практ ика	
1	Вводное занятие. Входной контроль. Приложение № 7	2	2	-	Тестирование
2	Введение. Природа родного края. Особенности пешеходного туризма.	18	8	10	Опрос, наблюдение
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	10	5	5	Опрос, наблюдение
4	Личное и групповое туристское снаряжение. Контрольное занятие: сборка рюкзака.	4	2	2	Опрос, наблюдение, практическое задание
5	Организация и проведения туристских походов и выездов. Контрольное занятие: отчет, игра. Приложение № 8	15	10	5	Опрос, наблюдение, практическое задание, игра
6	Краеведение.	15	15	-	Опрос, наблюдение
7	Топография и ориентирование. Контрольное занятие: Приложение № 9	20	10	10	Опрос, наблюдение, тестирование
8	Техническая подготовка.	15	10	5	Опрос, наблюдение
9	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольное занятие. Приложение № 10	40	5	35	Опрос, наблюдение, зачет, соревнование
10	Итоговое занятие: тест, поход выходного дня. Приложение № 11	7	-	7	Тест, поход
	Итого	144	65	79	

## Содержание учебного плана второго года обучения

### Тема № 1. Вводное занятие. (2ч)

Теория: Знакомство с программой 2-го года обучения. Инструктаж по ТБ.

Входной контроль: тест. Приложение № 7

### Тема № 2. Введение. Природа родного края. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма. (18ч)

#### 1. Понятие туризма, виды туризма.

Теория: виды туризма. Формы туризма. Особенности туризма. Пешеходный туризм. Климат, растительный и животный мир родного края. История края, памятные исторические места. Памятники природы. Закон об охране природы. Виды туризма.

Практика: Знакомство с картой края. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов учащихся о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

#### 2. Правила поведения туриста.

Теория: Основные правила поведения туриста. Права и обязанности туриста.

Практика: Моделирование ситуаций повышенной опасности (падение дерева, травма участника, потеря ориентации); действия группы в экстренных случаях: оказание первой помощи, поиск пути выхода, сигнализация бедствия. Тест: Правила поведения туриста в походе.

#### 3. Основы безопасности в природной среде.

Теория: Основные правила безопасности в пешем походе, у воды, на привале, в лесу, в горах. Взаимопомощь. Иерархия в группе. Аварийные ситуации. Противопожарная безопасность. Экологическая безопасность. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика: Отработка преодоления естественных препятствий. Тест: Правила безопасности в пешем походе.

### Тема № 3. Основы гигиены (10ч)

#### 1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория: Понятие о гигиене: ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Соблюдение гигиенических требований в походе. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья.

Практика: Комплекс упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

## **2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Теория: Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Практика: Первая помощь при порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Примерный состав походной аптечки. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Конкурс на лучшего санитаря группы.

## **3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Теория: Способы транспортировки и переноски пострадавшего. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **Тема № 4. Личное и групповое туристское снаряжение (4ч)**

### **1. Понятие о личном и групповом снаряжении.**

Теория: Перечень личного снаряжения для одно - двухдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Контрольное занятие: практическое задание: укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

## **Тема № 5. Организация и проведения туристских походов и выездов(15ч)**

### **1. Подготовка к походу, путешествию.**

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: Составление плана подготовки 1-2-х дневного похода. Изучение маршрута похода. Составление плана-графика движения в 1 дневном

походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

## **2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Охрана природы на биваке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака) в спортзале, на территории учреждения. Разжигание костра.

## **3. Питание в туристском походе**

Теория: Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 1 дневном походе.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика: Составление меню и списка продуктов для 1- дневного похода. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

## **4. Туристские должности в группе**

Теория: Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, фотограф, ответственный за отчет о походе и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (помощь в приготовлении пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика: Игры. Тест: Обязанности по должностям.

## **5. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по травянистым склонам.

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников.

## **6. Подведение итогов похода**

Теория: Структура отчета о походе.

Практика: Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий.

Контрольное занятие: Составление отчета о походе. Игра. Приложение № 8

## **Тема № 6. Краеведение (15ч)**

### **1. Родной край, его природные особенности, достопримечательности.**

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые, природные парки. Памятники истории и культуры, музеи края.

Практика:

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин. Посещение музея.

### **2. Общественно полезная работа, охрана природы и памятников культуры**

Теория: Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Охрана памятников истории и культуры.

Практика:

Проведение различных краеведческих наблюдений. Экскурсии по городу: знакомство с краеведческими объектами. Чтение краеведческой литературы.

## **Тема № 7. Топография и ориентирование (20ч)**

### **1. Топографическая карта.**

Теория: Виды карт, их характеристика. Основные сведения о карте. Топографические знаки. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Определение расстояния по карте и на местности. Понятие о технике спортивного ориентирования.

Практика: Измерение расстояний на карте и на местности (на территории учреждения). Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Выполнение зачетной работы: топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2. Ориентирование по горизонту, азимут.**

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Практика: Практическое задание: определение на местности сторон горизонта.

### **3. Компас. Работа с компасом.**

Теория: Компас. Устройство компаса. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта. Определение азимута по карте и на местности. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Ориентирование без карты и компаса по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. (на территории учреждения. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

### **4. Измерение расстояний.**

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

### **6. Способы ориентирования.**

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

### **7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.**

Теория: Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых

местных предметов. Поиск отличительных ориентиров. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика: Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Контрольное занятие: тест. Приложение № 9

## **Тема № 8. Техническая подготовка (15 ч)**

Теория: Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Строй туристской группы. Движение на маршруте группы колонной. Обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Режим дня и режим движения. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки.

Практика: Тест: «Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям». Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор. Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Способы страховки. Переправы через реки. Виды и способы переправ. Основные узлы и грудная обвязка.

## **Тема № 9. Общая и специальная физическая подготовка (40 ч.)**

### **1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

### **2. Общая физическая подготовка.**

Теория: Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения

безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практика: Разминка и растяжка. Беговая подготовка. Силовые упражнения (общего характера). Упражнения на выносливость. Подвижные игры и эстафеты. Совершенствование техники дыхания.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Упражнения для разминки. Подвижные игры. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Подвижные игры на свежем воздухе.

Контрольное занятие: зачет, соревнование по ОФП. Приложение № 10

**Итоговое занятие:** тест. Приложение № 11. Поход выходного дня.

## 2. Календарный учебный график.

Дата начала учебного года	01 сентября
Дата окончания учебного года	31 мая
Дата начала реализации программы	01 сентября
Дата окончания реализации программы	31 мая
Количество учебных недель (при необходимости с разбивкой по полугодиям)	36 учебных недель
Общее количество часов	144 часа
Режим занятий (количество занятий и их продолжительность)	2 раза в неделю по 2 часа. Перерыв между занятиями 10 минут
Продолжительность каникул и праздничных дней	С 01 по 08 января; с 01 июня по 31 августа

## 3. Материально-технические условия реализации программы.

### *Характеристика помещения*

Теоретические занятия проводятся в классе, практические – в спортивном зале образовательного учреждения.

Спортивный зал оборудован раздевалками, тренерской; инвентарной комнатой. Находится на 1 этаже школы и является основным спортивным объектом школы. Он предназначен для проведения уроков физкультуры в 1-11 классах, а также занятий спортивных секций в рамках дополнительного образования и внеурочной деятельности обучающихся. Краткая характеристика: - половое покрытие – спортивное покрытие; - освещение – четырехстороннее (искусственное); - прожектора защищены от механических повреждений; - приборы отопления углублены в ниши и закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Для обеспечения безопасности обучающихся, педагогов и иных работников школы зал оснащен противопожарной сигнализацией. Санитарное состояние – ежедневная двухразовая уборка и проветривание.

Питьевой режим организуется с использованием бутилированной воды и одноразовых стаканчиков.

### *Перечень оборудования, инструментов и материалов –*

№ п.п.	Наименование оборудования/инвентаря и т.п.	Ед. измерения	Количество
1	компасы	шт.	12
2	палатки	шт.	4
3	карты топографические	шт.	12
4	индивидуальные страховочные системы	шт.	12

5	специальное туристическое снаряжение.	шт.	12
---	---------------------------------------	-----	----

### ***Информационно-методические условия реализации программы***

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно образовательной средой, обусловленной разнообразными информационными ресурсами, современными информационно-телекоммуникационными средствами и педагогическими технологиями.

Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса строится на использовании нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники,
- методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

### **4. Формы реализации программы ДО.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется Учреждением, осуществляющей образовательную деятельность, как самостоятельно, так и посредством сетевой формы. При реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. При реализации обучения, при котором обучающийся осваивает программу удаленно, взаимодействуя с педагогом исключительно посредством цифровых образовательных сервисов и ресурсов электронной информационно-образовательной среды. Допускается отсутствие учебных занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагога с обучающимся в аудитории. При изменении форм реализации программы в силу обстоятельств различного характера, форма обучения (очная, очно-заочная, заочная) не меняется.

### **5. Контроль за усвоением общеобразовательной программы проводится:**

- в начале учебного года (входной контроль) с целью выявления уровня начальных знаний в форме опроса, анкетирования;
- в течение учебного года (текущий контроль) с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, готовности детей к восприятию нового материала, выявления детей, отстающих и опережающих обучение в форме наблюдения, работы по опросным листам, карточкам, рисунков и т.д.;
- по окончании изучения темы или раздела (промежуточный контроль) с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, определение результатов обучения в форме контрольного занятия (тест, зачет, практическое задание);
- в конце учебного года или курса обучения (итоговый контроль) с целью определения результатов обучения, получения сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения в форме тестирования, однодневного туристического похода.



# **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Контрольное занятие по теме «Основы туризма».**

**Тест:**

1. Что такое туризм?

а) отдых на берегу моря;

**б) путешествие по стране с рюкзаком;**

в) поход в кино.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

а) пешеходный;

б) лыжный;

в) водный;

г) велосипедный;

**д) авиационный.**

3. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?



а) б) **в)**

4. Для чего нужен костер в походе?

**а) согреться и приготовить пищу;**

б) помечтать;

в) слиться с природой.

5. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

- а) нодья;
- б) колодец;
- в) шалаш;
- г) таежный;
- д) любой.

**6. Как правильно развести костер?**

- а) зажечь березовую кору;
- б) подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями);
- в) положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще;
- г) сделать настил из толстых веток;
- д) заготовить березовую кору;
- е) по мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

**7. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?**

- а) северной;
- б) западной;
- в) южной;
- г) восточной;
- д) любой.

**8. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?**

- а) северной;
- б) западной;
- в) южной;
- г) восточной;
- д) любой.

**9. На каких склонах горы быстрее тает снег?**

- а) северных;
- б) западных;
- в) южных;
- г) восточных.

**10. Что относится к личному снаряжению?**

- а) палатка;
- б) рюкзак;
- в) котелок;
- г) куртка.

**11. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?**

- а) свитер;
- б) картографический материал;
- в) веревка;
- г) велосипед.

**12. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?**

- а) наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды;
- б) наличие дров, воды, безопасное место;**
- в) наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта.

**13. Что такое компас?**

- а) прибор для определения температуры;
- б) прибор для определения направления ветра;
- в) прибор для определения сторон горизонта;**
- г) прибор для определения расстояний.

**14. Что нужно сделать, чтобы воспользоваться компасом?**

- а) положить на ровную горизонтальную поверхность;**
- б) повесить на стену;
- в) встряхнуть.

## **Опрос:**

### **Фауна Камчатки.**

1. Самый ценный пушной зверек на Камчатке? (Соболь).

Животное семейства собачьих, персонаж русских народных сказок? (Лисица).

Крупная кошка, обитающая в лесах Камчатки? (Рысь).

Животное – символ Камчатки? (Медведь).

Рогатое животное, второе название которого чубук? (Снежный баран).

Крупное копытное животное? (Лось).

Другое название сусликов? (Евражка).

Самое крупное животное отряда ластоногих? (Морж).

Где находится лежбище морских котиков? (Командорские острова).

Другое название морского зайца? (Лахтак).

К какому подсемейству относится морской заяц? (Настоящие тюлени).

Птицы из отряда соколообразных, занесенные в Красную книгу? (Орлан, беркут, кречет, сапсан).

Речная утка Камчатки? (Чирок).

Лесной зверек, который устраивает гнезда на ветках деревьев? (Белка).

Мелкий зверек, который питается погибшими животными, тем самым выполняя санитарную функцию? (Землеройка).

### **Флора Камчатки**

Назовите папоротник из семейства костенцовых, растущий только в Долине Гейзеров? (Костенец зеленый).

Особенности камчатской флоры? (Современное образование новых видов растений, эндемизм и гигантизм).

Что создает благоприятные условия для быстрого роста травянистой растительности? (Мягкий морской климат с большим количеством осадков и мощным снежным покровом, почвы в поймах рек, особенно богатые элементами питания).

Дерево, являющееся основной древесной породой камчатских лесов? (Каменная береза).

Этот кустарник растет по всей Камчатке, он родственник южных кипарисов? (Можжевельник сибирский).

Особенность роста лабазника камчатского? (Может расти со скоростью 18 см в сутки).

Сколько лет может жить каменная береза? (500 – 600 лет)

Самое крупное дерево на Камчатке? (Лиственница).

Виды елей на Камчатке? (Махровые, высокотравные, папоротниковые).

Фитографическая редкость планеты, сохранившаяся на Камчатке? (Реликтовая роща из пихты камчатской).

Она растет на корнях ольхового стланика?(Бошнякия).

Орехи этого дерева высококалорийны и питательны, в них содержится масло, сахар, крахмал, белки, витамины, микроэлементы? (Кедровый стланик).

Одна из самых популярных ягод Камчатки? (Жимолость).

Растение, включенное в Красную книгу, имеющее 12 оттенков? (Венерин башмачок Болотная ягода? (Клюква).

## **Туристская игра "Как вести себя в походе"**

**Цель:** закрепить у ребят знания о культуре поведения в природе.

**Задачи:**

- учить детей верно оценивать свои поступки и поступки окружающих;
- стремиться, чтобы каждый воспитанник знал нормы и правила поведения в природе;
- воспитывать бережное отношение к окружающему миру.

Игра проводится на занятиях туристского кружка перед выходом в поход. Ребят делят на две команды и предлагают каждому члену команды (по очереди) оценить конкретную ситуацию, сказать, что в ней сделано так, а что - нет. Товарищи по команде дополняют или исправляют ответы, если в этом появляется необходимость. Команда-соперница внимательно следит за обсуждением. Она заинтересована дополнить или исправить отвечающего, чтобы получить дополнительные очки.

**Сюжеты:**

1. Ребята поставили палатки. Теперь их нужно обустроить, чтобы хорошо было спать. Мальчики пошли в лес за лапками.
2. "Вот и кострище есть. Давайте сделаем здесь костер", - предложил Алик. "Зачем здесь? Идемте вон под дерево, там уютнее", - возразили девочки. Мальчики пошли туда, куда они показывали, выкопали яму, землю откинули подальше, чтобы не мешала.
3. Нина неожиданно увидела в кустах гнездо, в котором лежало пять аккуратненьких шоколадного цвета яиц (соловьи). Она осторожно взяла одно, положила себе на ладонь, полюбовалась им, а потом вернула его на место.
4. Ребята увидели на траве птенца, не умеющего летать. Они поискали вокруг гнездо, из которого он выпал, но не нашли его и решили взять птенца с собой.
5. Неожиданно прямо перед ними появилась белка. Один из мальчиков изловчился и накрыл ее шапкой. "Теперь моя будешь", - довольно сказал он.
6. Мальчик вынул из кармана спичечный коробок, приоткрыл его и, осторожно придерживая тельце прелестной бабочки, показывал ребятам свои трофеи.
7. Ребята гуляли по лесу со щенком и вдруг заметили, что его нет рядом. Они звали его, кричали, но тот так и не отозвался.
8. Кто-то из девочек заметил: "Что-то тихо стало в лесу. Даже птицы не поют. Скучно совсем. Надо транзистор погромче включить".
9. Мальчики пробирались сквозь заросли водяных растений сначала по илистому дну, а потом вплавь, чтобы сорвать и отдать девчонкам белоснежную кувшинку, которую те называли "водяной лилией". "Пусть оценят нас, мы даже пиявок не испугались", - думал каждый.
10. Ребята вырыли под кустом яму и сложили в нее весь мусор, который появился после отдыха.

11. Вадим ходил по поляне с пустой жестяной банкой в поисках чего-нибудь подходящего, чтобы завернуть ее и положить в рюкзак. "Что ты носишься с этой банкой? - услышал он. - Брось ее в воду и дело с концом".

12. На земле валялась бумага, прозрачные мятые пакеты, ломаные пластмассовые стаканчики и другой мусор. Ребята собрали все это и сожгли на костре.

13. После ужина осталась каша, все наелись, и никто не хотел больше. "Брось ее в костер", - предложил кто-то.

14. Все уже были готовы идти, как вдруг кто-то из ребят увидел на темном стволе липы, где-то на уровне глаз, свежие надрезы: 7 класс, номер своей школы и год. "Кто додумался это сделать?" - спросил Юра. Никто не признался, тогда Юра взял нож и срезал надписи.

**Советы педагогу:** ответы учащихся по оценке ситуаций должны быть примерно такими.

1. Собираясь в поход с ночлегом, следует брать с собой спальный мешок и т. п., чтобы не причинить урон лесу.

2. Костер без надобности не разводят, но если он нужен, используют старое кострище, чтобы не допускать ожога земли. Место для костра не должно быть рядом с деревьями. Костер всегда старательно тушат.

3. Ничего из гнезда брать нельзя - птица может бросить насиженное яйцо.

4, 5. Диких животных, их детенышей и птенцов уносить из природной среды нельзя. Выращенные в неволе животные оказываются неприспособленными к жизни в природе.

6. Красивых бабочек в природе осталось очень мало. Ловить их и, тем более, помещать в спичечный коробок нельзя. Бабочка будет биться о стенки коробочки, крылышки обтреплются и, скорее всего, ее придется выбросить. Неограниченно можно ловить лишь бабочек капустной белянки.

7. Щенка надо найти, иначе он станет бродячим. Рано весной, когда птицы сидят на гнездах и выводятся птенцы, собак брать в лес не стоит, т. к. они напугают птиц.

8. На природе слушают тишину или звуки природы.

9. Рвать в природе цветы можно лишь в очень ограниченном количестве.

Кувшинки рвать нельзя, т. к. они занесены в Красную книгу РБ из-за редкости. Если в походе встретится цветущая черемуха, нужно объяснить детям, что нельзя уродовать дерево, ломая все ветки без разбора и унося из лесу огромные охапки, тем более что на месте цветов появятся лекарственные ягоды. Нужно лишь срезать небольшое количество веток.

10. Лес, луг, берега водоемов - не место для захоронения мусора. Все отходы после отдыха нужно взять с собой в город, особенно стеклянную посуду и упаковки из синтетики. В природе нет организмов, которые бы их разлагали. Копать ямы для мусора - значит, усиливать на природу свое воздействие.

11. Бросать что-либо в водоемы недопустимо. Вода - это место обитания растений и животных, и превращать их в кладбище всякого хлама только потому, что под водой этого не видно, нельзя. От чистоты водоема зависит возможность рыбного промысла и полноценность нашего отдыха. К тому же, купаясь в таком водоеме, можно заболеть или поранить руку или ногу.

12. Сжигать полиэтиленовую пленку, изделия из поролона, пластмассы -

нельзя. В воздух попадут очень вредные вещества, образующиеся при сжигании. Кроме того, в земле остается смола, не разлагающаяся естественным путем. Все это надо брать в город и выбрасывать в контейнеры.

13. Пищу никогда не сжигают. Всегда в природе найдется тот, кто ее съест: животное или рыба в водоеме.

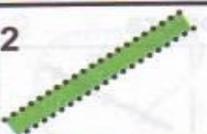
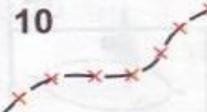
14. Тот, кто вырезает надписи на деревьях или камнях, бескультурен, но причинять дереву новую травму Юре не следовало.

## Контрольное занятие по теме «Топография и ориентирование»

Практическое задание: правила пользования компасом (определение сторон света).

### Тест 2

#### Что означает этот символ?

1 	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11 	а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2 	а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека	12 	а) лощина б) обрыв в) яма
3 	а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13 	а) открытое пространство б) полуоткрытое пространство в) труднопроходимая растительность
4 	а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	14 	а) колодец б) пруд в) родник
5 	а) канава б) ручей в) река	15 	а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6 	а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16 	а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
7 	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17 	а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
8 	а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18 	а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9 	а) внемасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19 	а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10 	а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок	20 	а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

## *Игра: «Мир вокруг нас»*

**Цель:** обобщить и расширить туристские и экологические знания.

**Задачи:**

- развитие познавательной активности учащихся;
- расширение кругозора в области туризма и краеведения;
- реклама деятельности туристского кружка.

### *1. Ориентирование без карты и компаса*

- С какой стороны покрывает лишайник стволы деревьев? *(с северной)*
- С какой стороны начинают краснеть ягоды? *(с южной)*
- Находясь в лесу, можно ориентироваться по лесоустроительным столбам. В каком направлении прорубают просеки в лесных хозяйствах? *(север-юг-восток-запад)*
- С какой стороны, с севера или с юга, трава гуще весной? *(с севера)*

### *2. О времени и месте*

- В какое время начинает цвести шиповник?
- В какое время раскрывает желтые шапочки одуванчик? *(6 ч.)*

### *3. Признаки погоды*

Признак какой погоды, если:

- вечером теплее, чем днем? *(ненастная погода)*
- вечером и ночью - обильная роса? *(теплая солнечная погода)*
- давление воздуха падает? *(ненастная погода)*
- в ложбинах и низинах к вечеру туман? *(к ясной)*
- кучные или высоко и быстроплывущие облака? *(теплая солнечная погода)*
- росы ночью нет? *(к ясной)*
- угли костра ярко тлеют? *(к ясной)*

- радуга, появившаяся на небосклоне во второй половине дня? (*теплая солнечная погода*)

#### **4. Животные-синоптики, растения-барометры**

Признак какой погоды, если

- комары и мошки вьются столбом? (*к теплу*)
- летом воробьи в пыли купаются?
- листья папоротника-орляка закручиваются книзу? (*к теплой погоде*)
- распрямляются длинные сухие еловые веточки? (*к солнечной погоде*)
- раскрываются желтые одуванчики? (*к солнечной погоде*)

#### **5. Лесная аптека**

- Какое растение называют другом пешеходов? Почему? Где оно растет?

*(Подорожник. Его листья уменьшают боль при потертостях, мозолях, укусах насекомых. Растет по обочинам дорог, в поле.)*

- Какой цветок лечит сердце? (*Ландыш.*)- Какие растения употребляют при простуде? (*Малина, мать-и-мачеха, ромашка аптечная.*)- Какая ягода заменяет лимон? (*Клюква. В ней есть витамин С и лимонная кислота.*)- Какое лекарственное растение повышает аппетит? (*Корни одуванчика, полынь, подорожник.*)- Какие лекарственные растения можно использовать для заварки чая? (*Листья земляники, малины, черники, брусники, клюквы, кипрея.*)- При употреблении какой лесной ягоды улучшается зрение? (*Черники.*)- Сок какого лекарственного растения останавливает кровотечение? (*Пастушьей сумки.*)

Контрольное занятие по теме: «Физическая подготовка» - зачет

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Соревнования по ОФП:**

Три обязательных упражнения: подтягивание, пресс, отжимание. Каждое упражнение выполняется за 1 минуту максимальное количество раз.

**Итоговое занятие: тест**

1. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?
  - а) наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
  - б) наличие дров, воды, безопасное место**
  - в) наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта
  
2. Самое удобное движение группы в походе:
  - 1) цепочкой – в колонну по одному**
  - 2) по парам
  - 3) идти как угодно
  
3. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:
  - а) спилить все
  - б) оставить их в запас
  - в) переставить лагерь в другое место**
  
4. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:
  - а) идти всем вместе строем по одному**
  - б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе
  - в) идти плотной группой, взявшись за руки
  
5. Что относится к личному снаряжению?
  - а) палатка
  - б) рюкзак**
  - в) котелок
  - г) куртка**
  
6. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?
  - а) кроссовки
  - б) свитер**
  - в) носки шерстяные**
  - г) белую рубашку
  - д) шапку**
  
7. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?
  - а) сушка обуви
  - б) махание горящей веткой**
  - в) борьба за место у костра**

г) бег вокруг костра

д) чтение книги

8. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

а) выше

б) ниже

в) справа

г) как можно ближе

д) слева

9. К какой группе топографических знаков относятся: лес, просека, луг, мост, поле, озера.

а) масштабные

б) линейные

в) немасштабные

10. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

а) масштабные

б) немасштабные

в) пояснительные

г) линейные

д) площадные

11. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

а) северной

б) западной

в) южной

г) восточной

д) любой

12. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

а) северной

б) западной

в) южной

г) восточной

д) любой

13. На каких склонах горы быстрее тает снег?

а) северных

б) западных

в) южных

г) восточных

14. Как правильно развести костер?

а) приготовить дрова от тонких до толстых

б) зажечь березовую кору

- в) подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями)
- г) положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолок
- д) сделать настил из толстых веток
- е) заготовить березовую кору

15. Что такое компас?

- а) прибор для определения температуры
- б) прибор для определения направления ветра
- в) прибор для определения сторон горизонта
- г) прибор для определения расстояний

16. Что нужно сделать, чтобы воспользоваться компасом?

- а) положить на ровную горизонтальную поверхность
- б) повесить на стену
- в) встряхнуть

17. Животное – символ Камчатки?

- а) медведь
- б) рысь
- в) лиса

18. Назовите другое название сусликов?

- а) евражка
- б) мавражка
- в) коврижка

19. Соотнесите названия узлов с изображениями:

*Названия:* восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.





20. Подпишите названия лекарственных растений:

клевер



ромашка



Крапива



одуванчик



**Заочное путешествие по родному краю  
"Непоседливый народ отправляется в поход"**

**Цель:** обобщить и расширить туристские и экологические знания.

**Задачи:**

- популяризация среди учащихся здорового образа жизни;
- воспитание любви к природе;
- формирование активной жизненной позиции.

**Оборудование:** карточки с заданиями, карточки со словами загадки, 2 компаса, 2 рюкзака, хлеб, одеяло, полотенце, краски, спички, карандаши, котелок, клей, соль, кирпич, мяч, канат, удочки с магнитом, изображения рыб, гимнастическая скамейка, разрезанное на слова напутствие.

**Содержание мероприятия:**

Внимание! Внимание!

Объявляю туристическую кампанию.

Сегодня мы узнаем обо всем:

От чего бывает гром,

И про север, и про юг,

И про все, что есть вокруг.

Про медведя и лису,

И про ягоды в лесу.

Будем с вами мы играть,

Сочинять и изучать.

Значит, нечего сидеть –

Надо вовремя успеть.

Карту взять ты не забудь!

Что ж, ребята,

В добрый путь!

**Выбор игроков**

Но в наше необычное путешествие отправляются только те ребята, которые вспомнят пословицы и поговорки, связанные с природой.

Лиса семерых волков проведет.

Вода с гор потекла - весну принесла.

Апрель с водой, а май с травой.

Весенний дождь растит, а осенний гноит.

Одна ласточка не делает весны.

Январь - году начало, зиме - середина.

### **Разминка**

Прежде чем отправиться в путешествие мы должны подготовиться. Это значит, нам нужно повторить правила поведения в природе.

Детям раздаются карточки с рисунками, иллюстрирующими правила (*приложение № 1*). Они должны сформулировать правила:

- не мусори;
- не шуми;
- не разоряй муравейники;
- не разоряй птичьих гнезд;
- не трогай птенцов;
- не лови насекомых;
- не срывай паутину, не уничтожай пауков;
- не сбивай грибы;
- не забирай домой лесных жителей;
- не ломай ветки;
- не рви цветы;
- не повреждай кору деревьев;
- не вырывай ягодники.

### **Ориентирование**

Игра "Куда пойдешь и что найдешь". Найти по описанию рюкзак.

"2 шага на юг, 3 шага налево, 4 шага на север и 1 направо".

### **Что возьмем с собой?**

Из предложенных вещей выбрать те, которые необходимы в походе.

"Хлеб, одеяло, полотенце, краски, спички, карандаши, котелок, клей, соль, кирпич, мяч."

### **Игра с болельщиками**

Прежде чем отправиться в поход,

Надо вспомнить правила наперед.

Коли правда, то тогда

Говорите слова "да".

Коль неправильный ответ -

Говорите слово "нет".

Чтоб в лесу не заблудиться,

Надо бегать и кричать,

Топать, ссориться и злиться,

И на зов не отвечать.

Это правильный ответ?

Повстречать, наверно, можно

И зайчишку, и лису,

Если тихо, осторожно

Продвигаться по лесу.

То запомни навсегда.

Вы со мной согласны?

Мухоморы и поганки!

Бей ногой их, бей их палкой!

На поляне чтоб ни слуху,

Не было бы их, ни духу.

Это правильный ответ?

Ты в гнезде птенцов увидел,

Но смотри, чтоб не обидел.

Отойди, чтобы не увидели

Тебя с воздуха их родители.

Вы со мной согласны?

**Препятствие**

" На дерево за орехами". Лазанье по канату.

### **Наш привал**

Вот и наступил полдень. Мы уже немного устали и проголодались. Самая пора пообедать. Что же у нас сегодня на обед?

#### ***Загадки для игроков***

Я в красной шапочке расту

Среди корней осиновых.

Меня узнаешь за версту

Зовусь я ...

*(Подосиновик)*

Ловит солнышко лучистое,

Зрея на опушке.

Покраснеет и душистая

Попадает и в кружку.

*(Земляника)*

Сто одежек,

Все без застежек.

*(Капуста)*

Сидит дед,

Во сто шуб одет.

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

*(Лук)*

У родителей и деток

Вся одежда из монеток.

*(Рыба)*

Обычно на привале поют песни. Давайте и мы с вами споем песни "Не жалуйся", "Картошка".

Вот мы с вами подкрепились, отдохнули, спели песни, а теперь пора и поиграть.

Игра "На рыбалке". Поймать рыбу, назвать ее.

### **Зеленая аптека**

От ангины, скарлатины

Защищают витамины.

Потрудиться мы должны -

Всем нам знания нужны.

Вот мы и посмотрим, как при помощи растений можно оказать первую медицинскую помощь. Вы должны узнать цветок по его описанию и по описанию лекарственных свойств.

1. Это растение - хорошее кровоостанавливающее средство. Молодые листья этого растения используют для приготовления салатов, щей. Оно обычно

растет на пустырях, около заборов. При соприкосновении с этим растением на коже появляются волдыри.

*(Крапива)*

2. Это дикорастущее растение. Оно используется для лечения порезов, ранок, ссадин, укусов насекомых. Растет оно около тропинок, проселочных дорог.

*(Подорожник)*

3. Это дикорастущее растение с нежными маленькими белыми цветками, которые источают нежный аромат. Эти цветы распускаются в мае-июне и употребляются при болезнях сердца.

*(Ландыш)*

4. Это растение хорошо вам знакомо. Оно служит для понижения температуры, как желчегонное и слабительное средство. Лепестки этого растения используют при варке варенья, а молодые листья - для салатов.

*(Одуванчик)*

### **Препятствие**

Всякое случается в походе. Вот и нам на пути попалась река. Чтобы ее перейти, надо пройти по бревну.

### **Творческое задание**

Вот мы на цветущей полянке. Вам нужно за 2 минуты сочинить стихотворение с такими словами:

Машка Пчелка

Ромашка Елка

Дружок Денек

Василек Пенек

### **Экология в походе**

Наше путешествие подходит к концу, и нам пора отправляться домой. Но мы с вами хорошо помним правила поведения в природе и знаем, что, уходя, туристы должны навести порядок. Поэтому участники следующего конкурса должны быстро собрать бумажки и составить напутствие всем, кто отправляется в поход.

Добрый быть совсем не просто,  
Но для тех, кто не велик,  
И для тех, кто выше ростом,  
Сердце добрым быть велит.

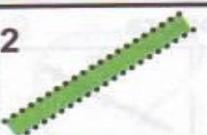
### **Подведение итогов . Награждение победителей**

## **Приложение № 9**

**Контрольное занятие по теме: «Топография и ориентирование»:  
тестирование.**

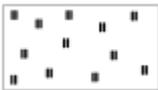
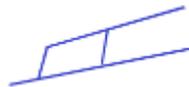
## Тест 2

### Что означает этот символ?

1 	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11 	а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2 	а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека	12 	а) лощина б) обрыв в) яма
3 	а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13 	а) открытое пространство б) полуоткрытое пространство в) труднопроходимая растительность
4 	а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	14 	а) колодец б) пруд в) родник
5 	а) канава б) ручей в) река	15 	а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6 	а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16 	а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
7 	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17 	а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
8 	а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18 	а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9 	а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19 	а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10 	а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок	20 	а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

**Задание:** Впишите названия топографических знаков:







## Приложение № 10

**Контрольное занятие по теме:** «Общая и специальная физическая подготовка». Зачет по ОФП.

- 1. Подтягивание** (максимальное повторение упражнения за 1 минуту).
- 2. Отжимание** (максимальное повторение упражнения за 1 минуту).
- 3. Упражнение на пресс** (максимальное повторение упражнения за 1 минуту).
- 4. Бег: 100 метров с высокого старта:** отлично – 13 секунд;  
хорошо – 14,5 секунд;  
удовлетворительно – 15 секунд.
- 5. Кросс на 1000 метров:** отлично – 4 минуты;  
хорошо – 4,5 минуты;  
удовлетворительно – 5 минут.

### **Соревнования по ОФП:**

Три обязательных упражнения: подтягивание, пресс, отжимание. Каждое упражнение выполняется за 1 минуту максимальное количество раз.

**Итоговое занятие: тест**

1. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому?  
а) фонарь  
б) топор  
в) палатка
  
2. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?  
а) наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды  
б) наличие дров, воды, безопасное место  
в) наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта
  
3. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:  
а) идти всем вместе строем по одному;  
б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;  
в) идти плотной группой, взявшись за руки.
  
4. К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:  
1. Мелкомасштабные  
2. Среднемасштабные  
3. Крупномасштабные
  
5. Что относится к личному снаряжению?  
а) палатка  
б) рюкзак  
в) котелок  
г) куртка
  
6. Каков порядок установки палатки?  
Застегнуть вход палатки.  
Вынуть палатку из чехла.  
Натянуть и закрепить боковые оттяжки.  
Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.  
Растянуть и закрепить днище палатки.  
Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.
  
7. Какие узлы используются для вязки петель?

- а) прямой
- б) восьмерка
- в) булинь
- г) ткацкий
- д) штык

8. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

- а) прямой
- б) двойной проводник
- в) ткацкий
- г) булинь
- д) встречный

9. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

- а) академический
- б) ткацкий
- в) прямой
- г) встречный
- д) брамшкотовый

10. К какой группе топографических знаков относятся: лес, просека, луг, мост, поле, озера.

- а) масштабные
- б) линейные
- в) немасштабные

12. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

- а) масштабные
- б) немасштабные
- в) пояснительные
- г) линейные
- д) площадные

13. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

- а) северной;
- б) западной;
- в) южной;
- г) восточной;
- д) любой.

14. На каких склонах горы быстрее тает снег?

- а) северных
- б) западных
- в) южных
- г) восточных

15. Из каких частей состоит компас?

- а) корпус, магнитная стрелка, предохранитель, шкала
- б) стеклянная трубка с жидкостью и шкала
- в) пружина и шкала со стрелкой
- г) штырь и крутящаяся на ветру стрелка

16. Какое направление указывает стрелка компаса?

- а) синий конец стрелки север, красный юг
- б) синий конец стрелки юг, красный север
- в) синий конец стрелки запад, красный восток
- г) синий конец стрелки восток, красный запад

17. Самый ценный пушной зверек на Камчатке?

- а) соболь
- б) лиса
- в) заяц

18. Назовите речную утку Камчатки?

- а) чирок
- б) воробей
- г) ворона

19. Лесной зверек, который устраивает гнезда на ветках деревьев?

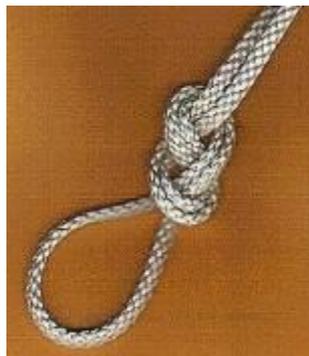
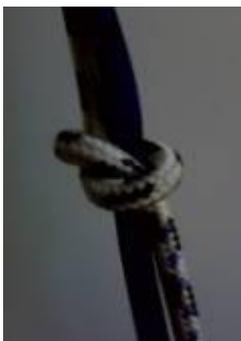
- а) белка
- б) суслик

20. Форма одежды туриста должна:

- а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
- б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
- в) Максимально соответствовать последней моде.

21. Соотнесите названия узлов с изображениями:

*Названия:* восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.





22. Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?

- а) двигаться вниз по течению
- б) двигаться вверх по течению
- в) отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении
- г) разжечь на берегу реки сигнальный костер

23. Подпишите названия лекарственных растений:



24. Бинт накладывают в направлении:

- а) от более узкой части тела к более широкой
- б) от более широкой части тела к более узкой

25. Жгут накладывают:

- а) непосредственно на открытый участок тела
- б) поверх легкой ткани, не имеющей складок
- в) поверх куртки

26. Выберите первостепенную меру профилактики клещевого энцефалита:

- а) регулярные осмотры на наличие клещей
- б) вакцинация
- в) использование специальной одежды и репеллентов

27. Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:

Сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

## ИГРЫ

### Игра-путешествие "Туристическими тропами"

**Цель:** популяризация знаний, умений и навыков в области туризма и краеведения.

**Задачи:**

- привлечение учащихся к здоровому образу жизни;
- формирование и сплочение детского коллектива через совместную деятельность;
- воспитание бережного отношения к окружающему миру.

**Ход игры:**

**Педагог.** Сегодня я предлагаю вам отправиться в поход, он не совсем обычный, зато очень веселый и познавательный. Здесь вы можете проявить все свои знания и умения, способности и таланты.

Нас солнце луч смешной дразнит,

Нам нынче весело с утра,

Нам лето дарит звонкий праздник,

И главный гость на нем - игра!

Она наш лучший друг - большой и умный,

Не даст скучать и унывать,

Затеет спор веселый, шумный,

Поможет новое узнать.

**Выбор игроков**

Чтобы стать участником похода, нужно вспомнить правила поведения в природе:

- не мусори;
- не шуми;
- не разоряй муравейники;
- не разоряй птичьих гнезд;
- не трогай птенцов;
- не лови насекомых;
- не срывай паутину, не уничтожай пауков;

- не сбивай грибы;
- не забирай домой лесных жителей;
- не ломай ветки;
- не рви цветы;
- не повреждай кору деревьев;
- не вырывай ягодники.

### **Разминка (за каждое задание - 1 балл)**

- Кто быстрее составит из букв название команды и дружнее его проскандирует.

"Мурашки"

"Букашки"

- Кто быстрее построится по росту.
- Кто быстрее построится по алфавиту. (Первая буква имени)

### **Ориентирование (для всей команды)**

В лесу очень легко заблудиться, настоящий турист должен уметь ориентироваться на местности. Команды отвечают на вопросы. За каждый правильный ответ - 1 балл.

1. Можно ли определить стороны света по направлению полёта птиц?
2. Верите ли вы, что муравейники в лесу расположены с южной стороны деревьев, пней и кустарников?
3. Верите ли вы, что мхи и лишайники чаще всего поселяются с южной стороны камней, пней, стволов деревьев?
4. С какой стороны деревьев, пней и кустарников растут грибы?

### **Собираем рюкзак (участвуют по одному человеку из команды, за каждый правильный ответ - 1 балл)**

Самое важное для туриста - собрать рюкзак, надо ничего не забыть и желательно, не брать лишнего, а ведь все вещи необходимо еще и правильно уложить. Командам предлагаются карточки, нужно правильно соединить правую и левую части.

Хлеб, сухари - к спине

Тяжелые предметы – сверху

Спальный мешок, одежда - на дно

### **Игра со зрителями**

Что в поход с собой возьмем,

Если мы туда пойдём?

Очень быстро отвечайте,

Но смотрите, не зевайте!  
Называю я предмет,  
Он подходит или нет?  
Если "да" - в ладоши хлопни,  
Если "нет" - ногою топни,  
Только пол не проломи.  
Все понятно? 1, 2, 3.  
Котелок, утюг, расческа,  
Пылесос, веревка, соска.  
Вездеход, бинокль, духи,  
Две засушенных блохи,  
Носовой платок, подушка,  
Ласты, мяч, коньки и клюшка,  
Молоток, кусачки, нож,  
Ну а соль с собой возьмешь?  
Спички, гвозди, сала шмат –  
Вот и собран наш отряд.

### **Испытание 1 (для всей команды)**

Топкое болото - бег по кочкам.

Привал. Наш обед

Командам выдаются карточки с вопросами, на которые необходимо дать  
правильный ответ.

1. Верно ли, что костер типа "колодец" - это когда поленья укладывают конусообразно с наклоном внутрь? (нет)
2. Верно ли, что для сушки одежды и вещей складывают костер типа "таежный"? (да)
3. Верно ли, что установку палатки надо начинать с установки вертикальных стоек? (нет)
4. Верно ли, что консервные банки надо обжечь в костре и закопать? (да)
5. Верно ли, что влажные шерстяные носки можно высушить в спальнике ночью? (нет)
6. Верно ли, что под дно палатки укладывают лапник? (да)

Определить, что можно приготовить на обед, отгадав загадку, но ответ нужно зарисовать.

### **Загадка для первых игроков:**

У родителей и деток

Вся одежда из монеток. (Рыба)

**Загадка для вторых игроков:**

Неказиста, шишковата,

А придет на стол она

Скажут весело ребята:

"Ну, рассыпчата, вкусна!" (Картошка)

**Загадка для третьих игроков:**

Катится белая бочка.

На ней ни сучочка. (Яйцо)

**Загадка для четвертых игроков:**

Дом зеленый тесноват:

Узкий, длинный, гладкий,

В доме рядышком сидят

Круглые ребятки. (Горох)

**Загадка для пятых игроков:**

Девушка укуталась в листья порядком

Выбилась только кудрявая прядка.

Одета она в зеленую кольчугу –

Плотно прижаты колечки друг к другу. (Кукуруза)

**Загадка для шестых игроков**

Как на стежке, на дорожке,

Вижу алые сережки.

За одною наклонилась,

А на десять набрела!

Я клонилась - не ленилась.

Кружку с верхом набрала! (Земляника)

**Испытание 2 (для всей команды)**

**Эстафета "Сбор грибов".**

Среди изображений различных грибов взять только съедобные и принести в корзину своей команды.

**Зеленая аптека(участвуют по одному человеку, за каждый правильный ответ - 1 балл)**

В походе бывает всякое: порежешь или натрешь ногу. Что делать? Где взять лекарство? А оно у нас прямо под ногами.

Лес, как сказочное царство,

Там кругом растут лекарства.

В каждой травке, в каждой ветке

И микстура, и таблетки.

**Задание:** узнать лекарственное растение по внешнему виду и описанию. Отвечает тот, кто быстрее поднял руку. Дополнительный балл можно заработать, если расскажешь, что лечит это растение.

Злая, как волчица,

Жжется, как горчица!

Что это за диво?

Что за злюка?

(Крапива - кровоостанавливающее средство)

Меня желтоглазым цветком называют,

Сорвали цветок - лепестками гадают,

А чтобы счастливым поистине стать,

Не стоит, поверьте, меня вам срывать.

(Ромашка - отвар для полоскания горла, чай при простуде и кашле)

На зеленом шнурочке - белые звоночки.

Белые горошки - на зеленой ножке.

(Ландыш - употребляется при болезнях сердца.)

Скромный, невзрачный листок,

Многим из нас совсем невдомек.

Что отыскалось лекарств

Тут же, на тропке, у ног.

(Подорожник - лечит порезы, ранки, ссадины, укусы насекомых)

Я - шарик пушистый

Белею в поле чистом,

А дунул ветерок –

Остался стебелек.

(Одуванчик - понижает температуру, желчегонное и слабительное средство)

## Медицина

Командам выдаются карточки с вопросами, на которые необходимо дать правильный ответ.

1. Края раны (без сильного кровотечения) обрабатывают:

- а) перекисью водорода,
- б) марганцовкой,
- в) йодом.

2. При остановке сильного артериального кровотечения жгут накладывают на срок:

- а) не более 30 минут,
- б) не более 1 часа,
- в) на 10 минут.

3. Какое из перечисленных лекарств является обезболивающим:

- а) фурацилин,
- б) аспирин,
- в) анальгин?

4. Что нужно сделать при ушибе:

- а) приложить тепло,
- б) приложить холод,
- в) сделать йодную сетку?

5. Человека, потерявшего сознание, приводят в чувство:

- а) валидолом,
- б) спиртом,
- в) нашатырем.

## Испытание 3 (участвуют по одному человеку из команды)

Всякое бывает в походе: растревожили мальчишки осиный улей. Спасти можно, только одев на себя как можно больше одежды за одну минуту.

### Творческий конкурс

Прекрасен вечер у костра. Здесь поют песни и рассказывают интересные истории. Ваша задача - придумать лесную сказку по ее началу. Пока игроки сочиняют сказку, проводится тихая эстафета.

Для первой команды: "Однажды на полянку, где жили крепенькие красношляпые подосиновики, явился злощущий-презлущий мухомор..."

Для второй команды: "Пришли в лес грибники, и остался маленький боровичок совсем один, взяли его на воспитание вреднючки-поганки..."

## Испытание 4

Одно из правил поведения в природе - соблюдение тишины, ведь как прекрасно слушать звуки природы. Игроки каждой команды должны передать погремушку так, чтобы она не загремела, при этом последний игрок становится вперед, потом предпоследний и т. д. Выигрывает команда, которая дольше сохранила тишину, либо та, которая первой выполнила упражнение.

### **Конкурс сказок**

Вот и подошел к концу наш поход, много вы успели рассказать, показать, проявить свои лучшие качества - смекалку, находчивость, ловкость, взаимопомощь. Последнее, что нам осталось сделать, - затушить костер. Вы будете подходить и брать по одному язычку костра, там написаны незаконченные фразы. Если вы закончите фразу правильно, команда заработает балл, а если нет - балл вычтется из уже заработанных вами баллов, ведь костер должен быть потушен обязательно.

Голоден, как ... волк.

Хитер, как ... лиса.

Болтлив, как ... сорока.

Нем, как ... рыба.

Грязный, как ... свинья.

Упрямый, как ... осел.

Изворотлив, как ... змея.

Неповоротлив, как ... медведь.

Колючий, как ... ёж.

Труслив, как ... заяц.

Слепой, как ... крот.

Мудрый, как ... сова.

**Подведение итогов.**

**Награждение победителей**

## ***Игра "Находчивый путешественник"***

**Цель:** популяризация знаний, умений и навыков в области туризма и краеведения.

**Задачи:**

- совершенствование умений и навыков по туризму и краеведению;
- формирование туристской культуры;
- воспитание любви и бережного отношения к окружающему миру.

"Находчивый путешественник" - игра, включающая 10 конкурсов, участниками которой могут быть школьники как младшей возрастной группы, так и старшей. Задания включают ситуации, с которыми можно встретиться в путешествии. В игре могут принимать участие 1-3 команды, состоящие из 5-6 участников.

### **Конкурс 1. Выбор обязанностей членов команды**

Ведущий предлагает участникам выбрать таблички с надписями обязанностей в походе:

- 1) капитан;
- 2) кок;
- 3) костровой;
- 4) завхоз;
- 5) летописец;
- 6) медик.

Выбрав таблички, участникам предлагается выбрать предметы, которые соответствуют обязанностям каждого. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

Правильные ответы:

- 1) капитан - компас;
- 2) кок - поварешка;
- 3) костровой - сухой спирт;
- 4) завхоз - полотняный мешок;
- 5) летописец - записная книжка;
- 6) медик - жгут.

### **Конкурс 2. Снаряжение**

Ведущий зачитывает список предметов, из которого участникам нужно вычеркнуть не нужные в походе.

1. Лупа
2. Компас
3. Рюкзак
4. Металлическая цепь
5. Палатка
6. Зонт
7. Солнцезащитные очки
8. Карта
9. Электробритва
10. Тент солнцезащитный
11. Спальник
12. Подушка
13. Дождевая накидка
14. Коврик туристический
15. Фонарь
16. Куртка
17. Панама
18. Одеколон
19. Полотенце
20. Губка

За каждый правильно вычеркнутый предмет - 1 балл.

### **Конкурс 3. "Упрямый рюкзак"**

Участники соревнующихся команд поочередно становятся спиной и берут друг друга под руки. Наклоняясь вперед, каждый старается оторвать соперника от земли. Побеждает тот участник, кому удалось это сделать.

Участник-победитель зарабатывает для команды 1 балл.

#### **Конкурс 4. Выбор стоянки**

Ведущий зачитывает ситуацию и предлагает участникам выбрать место для стоянки, обосновав свой выбор.

*"Перед взором туристов, придирчиво осматривающих местность с целью выбора места для стоянки, открылись ландшафты: обширные высокотравные луга вплотную подходят к реке, недалеко - мостик, на противоположном берегу - лесная опушка и огромный муравейник, чуть ниже по течению - небольшое село, за которым хорошо просматривался песчаный пляж, а выше по течению - смешанное редколесье".*

Правильный ответ - 2 балла (выше по течению в смешанном редколесье).

#### **Конкурс 5. Костер**

Самые таинственные минуты в походе - это посиделки у костра.

Ведущий задает вопросы:

- У какого костра можно просидеть до утра, не подкладывая туда дров?
- Какой из перечисленных видов костра можно использовать для наиболее продолжительного обогрева в любое время года?

- 1) шалаш
- 2) нодия
- 3) колодец
- 4) таежный

Правильный ответ: костер нодия. Оценка - 2 балла.

#### **Конкурс 6. Питание в походе**

Ведущий зачитывает вопросы, отвечает та команда, которая первой поднимет сигнальную карточку.

1. *Грибами-то как пахнет! А не сварить ли нам суп? Вот хотя бы из тех грибов, что на пеньке. Грибы-паразиты, но зато самые вкусные. Как они называются? (опята)*

2. *Ну что за суп без пряностей. Перчика хочется, да где его взять? Растут здесь только одуванчики, пастушья сумка, подорожник. А может, что-нибудь пригодилось бы?*

(семена пастушьей сумки)

3. *Чтоб наш суп был вкуснее, добавим еще такого великана, что вырос после дождя. Его называли картошкой, только чьей?*

(заячья картошка, гриб-дождевик)

4. Как насчет чашечки кофе? Не отказались бы? А кофе-то с собой не захватили. А здесь растут всего лишь одуванчики, ромашки, дубы, а кофейного дерева нет. Каким растением его можно заменить?

(корнями одуванчика, желудями дуба)

5. Пить кофе как-то не очень, горьковато. А вместо магазина - деревья, ненужные или нужные. Почему?

(сок березы или клена может заменить сахар)

6. Сюда еще по ложечке повидла - и нам бы позавидовал бы самый большой сладкоежка. Но из чего в лесу можно приготовить повидло?

(из лопуха, его измельченные корни варят 2 часа в воде и получают повидло)

За правильный ответ - 2 балла.

### **Конкурс 7. Экология бивака**

Ведущий зачитывает ситуацию: *"Каждый из нас прекрасно знает, что турист - это, в первую очередь, друг природы. Идя в поход, он должен помнить основную заповедь туриста: «Не навреди». И чтобы не стать злейшим врагом леса и лугов, птиц и зверей, турист должен помнить, как экологически правильно организовать бивак.*

Ведущий предлагает участникам экологически правильно организовать уничтожение отходов на стоянке: консервных банок, бумаги, остатков пищи.

Правильный ответ - 2 балла.

- 1) консервные банки необходимо обжечь на огне, смять, а потом закопать;
- 2) бумагу - сжечь на огне;
- 3) остатки пищи в виде каши и т.д., жидких продуктов закопать в мусорной яме, хлеб разложить на пенке для птиц.

### **Конкурс 8. Ориентирование в походе**

Ведущий описывает ситуацию: *"Туристу приходится ориентироваться все время, применяя самые различные приемы и средства ориентирования: карту, компас, часы, небесные светила, очертания рельефа, различные местные предметы, радиоприемники.*

*Но зачастую создаются ситуации, когда традиционные приемы ориентирования по компасу становятся невозможными по причине его поломки. И тогда для нахождения правильного пути приходится использовать другие средства".*

Предлагается участникам сориентироваться, имея механические часы. Ответ обосновать.

За каждый правильный способ ориентирования - 2 балла.

Ведущий зачитывает правильный ответ в стихотворной форме:

Направьте стрелку часовую

На солнце в точку золотую.

Меж стрелкою и цифрой час

Есть угол - важен он для нас.

Делите угол пополам,

И сразу юг найдете там.

### **Конкурс 9. Конкурс болельщиков**

Ведущий зачитывает вопросы для болельщиков, сигнал к ответу - поднятая рука.

1. Какие виды туризма вы знаете? (*велотуризм, пешеходный, водный, сплео, горный*)

2. Какой спирт нужно брать в поход? (*сухой*)

3. Какие герои известного детского романа Марка Твена совершили поход I категории сложности на плоту? (*Том Сойер и Гекльберри Финн*)

5. Ружье какой марки можно брать в заповедные места? (*фоторужье*)

6. Какой тип костра более всего подходит для быстрого приготовления пищи? (*колодец*). **Подведение итогов**

### ***Туристская эстафета***

**Цель:** популяризация знаний, умений и навыков в области туризма и краеведения.

**Задачи:**

- привлечение учащихся к здоровому образу жизни;
- совершенствование туристских умений и навыков;

- воспитание чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи, взаимоподдержки.

**Оборудование:** туристское снаряжение, секундомер, игровые ориентиры, карточки-задания, карточки с названиями узлов, изображением грибов.

Эстафета рассчитана на учащихся среднего школьного возраста.

### **Порядок выполнения заданий:**

#### **1. Собери рюкзак.**

Очень важно для туриста правильно собрать рюкзак. Нужно ничего не забыть и в то же время не брать лишнего, правильно уложить вещи. Команда согласовано проводит укладку рюкзака, застегивает каждую из его лямок и надевает на одного из членов своей команды. Судья фиксирует конечный результат. Затем члены команды быстро извлекают содержимое рюкзака и раскладывают его так, как было вначале.

#### **2. Вязка узлов.**

Члены команды вытягивают карточку с названием узла из числа перечисленных: прямой, двойной проводник, восьмерка, схватывающий, проводник одним концом, булинь, стремя - и завязывают каждый свой узел.

#### **3. Преодоление болота.**

Каждый из участников по очереди прыгает по кочкам, ступая на них одной ногой (10 кочек).

#### **4. Маятник.**

Каждый участник при помощи маятника преодолевает расстояние длиной 3 - 4 м.

#### **5. Зеленая аптека.**

В походе бывает всякое: порежешься или натрешь ногу. Что делать? Где взять лекарство? А оно растет перед вами! Узнайте лекарственное растение по описанию и впишите в карточку-задание его название.

### ***Карточка-задание***

*Описание растения и его лекарственных свойств      Название растения*

Листья этого растения крупные, сложные. На верхушке стебля большое количество белых, розовых, фиолетовых

цветков. Лекарственным свойством обладают корни. Используется как успокаивающее средство.

Колючий кустарник с плодами, имеющими окраску от шиповник  
оранжевой до темно-пурпурной и кисловато-сладкий  
вкус. Используется для лечения малокровия, заболевания  
глаз, почек.

Многолетнее раннецветущее растение, распространено на мать-и-мачеха  
глиняных склонах, по оврагам. Используется как  
противосполительное средство при заболевании верхних  
дыхательных путей.

Водное растение, произрастающее на берегах прудов, аир  
озер, крупных размеров с толстым ползучим корневищем  
и цветочной стрелкой с мощным початком, усаженным  
мелкими зеленоватыми цветками.

#### **6. Установка палатки.**

Команда устанавливает палатку. Когда задание выполнено, команда выстраивается возле установленной палатки.

#### **7. Сбор грибов.**

Нужно собрать грибы для супа. На площадке находятся карточки с изображением различных грибов. Члены команды должны по очереди принести в корзину своей команды только съедобные грибы.

*Ассортимент съедобных грибов:* сыроежка, белый гриб, подберезовик, опята, лисички, подосиновик, волнушки, рыжики, грузди, маслята.  
*Ассортимент ядовитых грибов:* мухомор, бледная поганка, ложные опята.

#### **8. Виды костров.**

Сложить из приготовленных поленьев костры - «звезда», «шалаш», «колодец».

## **Подведение итогов. Награждение победителей.**

### ***Игра: Тропа испытаний***

**Цель:** выявить потенциал детей в интеллектуальной, спортивной и туристической сфере.

**Задачи:**

- помочь педагогу определить лидеров в отряде;
- способствовать формированию и сплочению коллектива через совместную деятельность детей и взрослых при прохождении тропы;
- способствовать раскрытию личности ребенка в новых для него условиях.

## **Ход дела:**

1. Сбор группы на линейке. Разделить группу на 2 отряда. Напутственное слово. Раздача маршрутных листов. Старт.
2. Прохождение тропы испытаний.
3. Итоговая линейка. Вручение призов.

## **Условия:**

1. Педагог руководит и направляет участников отряда.
2. На станциях Тропы зарабатываются баллы и штрафы. Победителем является отряд, набравший большее количество баллов, наименьший штраф.

## **Станции:**

**1. Песенная.** Дается буква - на нее большее количество песен. Либо это тема песни, либо это начало строки.

**2. Туристический полигон.**

- болото-кочки

- паутинка

- электрическая стена

- маятник

**3. Меморина.** За полминуты запомнить 20 предметов и перечислить.

**4. Медицинская.**

а) Выбрать правильный ответ на вопросы об оказании первой медицинской помощи.

### ***При ожогах:***

- обработать спиртом;
- вскрыть пузырь и обработать йодом;
- приложить холод, накрыть чистой тканью.

### ***При ушибах:***

- наложить давящую повязку, приложить холод;
- обработать йодом, наложить стерильную повязку;
- наложить горячий компресс.

### ***При ссадинах и порезах:***

- смазать кожу вокруг раны йодом, наложить повязку из чистого бинта;

- полить рану йодом, наложить повязку из чистого бинта;

- наложить повязку из чистого бинта;

**Если натерли ногу:**

- снять обувь, идти босиком;

- если имеется краснота, смазать вазелином, забинтовать, надеть

подогнанную по ноге обувь;

- снять обувь, мозоль обработать зеленкой и идти дальше.

**5. Портрет отряда.** Нарисовать туриста (с завязанными глазами).

**6. Интеллектуалка.** По 10 вопросов на отряд. 2 балла за полный ответ.

- Какое растение называют другом пешеходов? Почему? Где оно растет?  
(Подорожник. Его листья уменьшают боль при потертостях, мозолях, укусах насекомых. Растет по обочинам дорог, в поле.)

- Какой гриб самый ядовитый? (Бледная поганка.)

- Мягко, а не пух, зелен, а не трава. (Мох.)

- Почему нельзя трогать руками яйца в гнездах? (Птица может бросить гнездо.)

- Какое опасное животное, обитает в наших лесах? (Медведь)

- В лесу котелок кипит, кипит, а не выкипает. (Муравейник.)

- При употреблении какой лесной ягоды улучшается зрение? (Черники.)

- Какие деревья являются "столовой" для птиц? (Рябина, черемуха.)

**7. Спортивная.** 20 бросков в баскетбольную корзину. Количество попаданий.

**Приложение № 11**

**Методический материал к занятиям**

***Без компаса можно ориентироваться по ряду предметов:***

- На березах кора с южной стороны светлее, чем с северной.
- Ягоды и плоды начинают краснеть с южной, солнечной стороны.
- Муравьи устраивают свои жилища к югу от ближайших деревьев или кустов и делают южный склон муравейника более пологим, чем северный.
- Весной снег быстрее тает на северных склонах оврагов и с южной стороны деревьев и скатов крыши.
- Цветы старого подсолнечника всегда обращены к югу. Молодые цветы в течение дня поворачиваются за солнцем, но в пасмурную погоду они никогда не смотрят на север.
- Находясь в лесу, можно ориентироваться по лесоустроительным столбам. В лесных хозяйствах просеки прорубают в направлении север-юг-восток-запад. Кварталы, образуемые просеками, нумеруют с запада на восток, идя с севера к югу. Таким образом, к северу будет обращена та сторона столба, на которой находятся меньшие номера кварталов.
- Весной на поляне трава гуще с севера.
- В первой половине лета трава вокруг дерева выше с юга, во второй - она желтеет с южной стороны дерева.
- Стволы сосен только вверху покрыты светлой корой, нижняя часть стволов покрыта грубой, более темной, вторичной коркой. На северной стороне эта корка заходит выше на 1-2 метра.
- У лопуха и обычного сорняка листья всегда располагаются с севера на юг.

### ***Одежда и обувь в походе***

Обувь должна соответствовать характеру маршрута. При переходах по твердой почве и камням следует надеть обувь на жесткой подошве с мягким верхом. Если погода сырая или путь идет по болотистой местности, надо надеть резиновую обувь с войлочной стелькой и иметь большой запас носков. В лагере эту обувь можно сменить на тапочки или кеды.

Из одежды опытные туристы рекомендуют брать в поход две пары нижнего белья, тренировочный костюм, защищающий от ветра, один - два свитера; на случай холодной погоды - теплую куртку с капюшоном, плащ-накидку из прорезиненной материи или полиэтиленовой пленки, надеваемый поверх рюкзака, осенью - вязаную шапочку или берет, летом - панаму или косынку, 3-4 смены носков, из них - 2 пары шерстяных.

Для ночлега надо взять спальный мешок или одеяло и надувной матрас.

## *Аптечка туриста*

Собираясь в поход, особенно длительный, позаботьтесь о том, чтобы в вашем рюкзаке был минимальный набор лекарственных и перевязочных средств. Они могут понадобиться для оказания само- или взаимопомощи, если кто-то внезапно заболит или получит травму.

В походной аптечке должны быть валидол, нитроглицерин, таблетки ацетилсалициловой кислоты (аспирин), амидопирин с анальгином. На случай расстройства кишечника нужно иметь бевисал.

Для оказания первой медицинской помощи при обморочном состоянии приобретите нашатырный спирт, а для полоскания горла - порошок борной кислоты.

Возьмите с собой настойку йода и перекись водорода - они необходимы для обработки небольших ссадин, царапин, порезов, которые затем надо закрыть бактерицидным лейкопластырем.

Из перевязочных средств необходимы стерильные вата и бинт. Желательно захватить с собой и бинт эластичный, применяемый при растяжениях мышц, связок.

Не забудьте взять таблетки пантоцида для обеззараживания питьевой воды. Одна - две таблетки в течение 40 минут дезинфицируют литр воды.

Все перечисленные средства можно приобрести в аптеке.

Лекарства сложите в полиэтиленовый мешочек. Не вскрывайте их раньше времени. Пузырьки переложите мягкой бумагой. Берегите лекарства от воздействия влаги, света и тепла.

## **Правила поведения туристов во время походов**

Велики просторы нашей родины. Сколько интересных путешествий можно совершить и зимой, и летом. Но самым увлекательным и незабываемым, конечно, является туристский поход. Ведь нет ничего лучше, чем пройти с рюкзаком за плечами по заповедным тропинкам.

Но каждый турист всегда должен помнить о том, что от его поведения в походе, зависит сохранность главного богатства нашей страны - природы. Каждый, кто собирается в поход, должен знать и выполнять правила туристов:

1. Старайся как можно меньше принести вреда природе:

- а) Ходи лишь по протоптанным тропинкам.
- б) Не жги без нужды костров.
- в) Старайся не ломать деревья и кустарники.

2. Для привала постарайся выбрать место ранее уже использованное.

Если же ты не встретил такого места, то привал устрой на какой-нибудь поляне, подальше от деревьев и кустарников.

3. В жаркую и сухую погоду старайся костер не раскладывать, в случае острой необходимости разложи его так, чтобы пламя не смогло перекинуться на деревья.

4. Перед уходом собери все остатки пищи и сожги, чтобы место, где ты отдыхал, осталось такое же чистое, как было до твоего прихода.

5. Тщательно погаси костер, засыпав песком или залив водой.

6. Помни, что легче предотвратить пожар, чем его погасить.

Не малую пользу могут принести юные туристы родной природе если:

- каждый встретившийся муравейник охранять, т.е. ограждать;
- не разорять гнезда птиц;
- очищать засорившиеся родники;
- тушить вспыхнувшие пожары;
- подкармливать зверей и птиц, особенно в зимнее время;
- бороться с браконьерством;
- указывать на ошибки нерадивым туристам;
- помогать охранять лесничим редкие растения, животных и птиц.

### **Основные правила укладки рюкзака**

- рюкзак укладывается накануне похода - вечером, а не утром за час до отхода; собирать вещи нужно обязательно по списку, который составляется за день-два до похода;

- все вещи должны быть в рюкзаке (внутри, под клапаном, крепиться специальными лямками сбоку или снизу - под дном рюкзака);

- к спине располагаются мягкие вещи;

- тяжелые вещи класть вниз, а не сверху и ближе к спине;

- рюкзак должен "расти" вверх, широко прилегать к спине, но не должен быть похож на шар;

- не бойтесь туго набивать рюкзак, неплотно уложенные вещи при ходьбе начинают смещаться;

- укладывая рюкзак, учитывайте, какие из вещей понадобятся в первую очередь, тогда нет смысла убирать их далеко в глубь рюкзака;

- наружные карманы рюкзака используются как для мелких вещей, так и вещей, которые понадобятся в пути;

- под клапан удобно положить куртку, полиэтиленовую накидку на случай дождя (зонтиком туристы не пользуются), палатку.

### **Как разжечь костер**

Для костра предпочтительно выбирать защищенное от ветра место, не ближе 5-6 метров от палаток, деревьев, кустарников, так, чтобы на них не летели искры. Над огнем не должно быть веток, а снизу - корней. Нельзя разводить костер в хвойных молодняках, около хлебного поля, на слое сухой травы, хвои, мха. Желательно использовать старое кострище. Очистить место для костра. Снять дерн и положить его в тень землей вверх.

Непосредственно разведение костра начинается с зажигания растопки-материала, способного на небольшое время дать достаточно крупное пламя, чтобы от него занялись тонкие сухие ветки. Затем подкладывают сучья побольше. Постепенно в костер кладут все более и более толстые дрова. На растопку обычно идет бумага, реже - береста (которую сняли во время перехода с гнилых или упавших деревьев). Опытные туристы употребляют либо очень тонкую лучину (почти стружку), которую берут из сердцевины сухого полена, расколотого вдоль, либо то, что туристы называют паутинкой, - мелкие сухие веточки ели. Растопку обычно кладут прямо на землю. Поджигают снизу. Растопку готовят заранее. Растопка - это мелкие сухие веточки ели, березовая корка. Складывают маленький "шалашик" или "колодец" из сухих тонких веточек. Внутри шалашика кладут растопку и зажигают ее. Зажигать нужно с той стороны, откуда дует ветер. Когда загорится "шалашик", подкладывают в костер сначала тонкие, потом толстые сучья, сохраняя форму костра.

На случай дождя растопку нужно иметь в запасе в рюкзаке. Спички хранят в сухом месте. Чтобы они не намокли, делают для них мешочки из прорезиненной ткани. Если в запасе растопки нет, то во время дождя сухую растопку можно найти в чаще леса, под подстилкой из листьев и хвои. Не следует разжигать больших костров, надо стараться меньше использовать сырых дров, листьев и травы - тогда меньше будет дыма. По площади костер не должен выходить за пределы кострища.

Для разных целей существуют разные виды костров:

- "Шалаш" обычно применяют для растопки, варки еды в одной посуде или в дождь.

- "Колодец", «звездный» (из составленных концами, в виде звезды, толстых поленьев), «таежный» (из положенных друг на друга крупных бревен) дают хороший жар и образуют много углей, на них удобно готовить пищу в 2-3-х ведрах одновременно.

- "Нодья" или "три бревна" горит ровным жарким пламенем несколько часов без дополнительного топлива (при диаметре бревен 25-40 см - всю ночь.) Служит чаще всего для обогрева при ночлеге без палаток.

- "Полинезийский" - невидим и дает много углей и золы. Вырыть яму, обложить ее стенки поленьями, а на дне развести огонь. Он хорош во время дождя (с навесом).

Уходя, костер необходимо затушить, залить водой и заложить дерном.

## **Литература, рекомендуемая педагогам.**

1. Баранова, Н. П. Мозаика детского отдыха / Н. П. Баранова. - Минск : НМЦентр, 1996.
2. Бардин, К. В. Азбука туризма / К. В. Бардин. - Минск, 2003.
3. Верзилин, Н. М. По следам робинзона / Н. М. Верзилин. - Минск, 1982.
4. Владимиров, В. В. Методические рекомендации по организации и проведению краеведческо-туристской работы / В. В. Владимиров, Л. Е. Дугова. - Тамбов, 1982.
5. Кокорев, Ю. М. Туризм - школа воспитания / Ю. М. Кокорев. - Минск : Польша, 1982.
6. Гуляев В. Г. Организация туристической деятельности. — М.: Нолидж, 1996.
7. Джон Уайзман. SAS. Руководство по выживанию. М. Атрель. 2005г.
8. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы/Э.Э. Линчевский, - М.: "Физкультура и спорт", 1981г.-126с.
9. Методические рекомендации В. Г. Варламов, Центральный совет по туризму и экскурсиям Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", Москва—1983
10. Минаева, В. М. Путешествие в мир родной природы / В. М. Минаева. - Минск, 2000.
11. Макаревич, Э. А. Туристские походы выходного дня / Э. А. Макаревич. - Минск : Польша, 1985.
12. Организация летнего отдыха детей и подростков : пособие для организаторов детского отдыха. - Минск : Мастацкая літаратура, 2000.
13. Спутник туриста. – Москва, 1963.
14. 1000 + 1 совет туристу : Школа выживания / Н. Б. Садикова. - Минск : Современный литератор, 2002.
15. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные/Ю.А. Штюмер, - М. "Физкультура и спорт". 1983.-144с.

## **Литература, рекомендуемая учащимся**

1. Верзилин, Н. По следам Робинзона/ Н. Верзилин, - Л.: "Детская литература", 1974.-254с.
2. Дихтярев, В. Я. Вся жизнь – поход / В.Я. Дихтярев, -М.: ЦДЮТур, 1999. <http://skitalets.ru/index.htm>
3. Минаева, В. М. Путешествие в мир родной природы / В. М. Минаева. - Минск, 2000.
4. Макаревич, Э. А. Туристские походы выходного дня / Э. А. Макаревич. - Минск : Польша, 1985.

5. Организация летнего отдыха детей и подростков : пособие для организаторов детского отдыха. - Минск : Мастацкая літаратура, 2000.
6. Спутник туриста. – Москва, 1963.
7. 1000 + 1 совет туристу : Школа выживания / Н. Б. Садикова. - Минск : Современный литератор, 2002.
8. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста /Ю.А. Штюмер, - М. "Профиздат". 1982. <http://skitalets.ru/index.htm>
9. Бардин, К.В. Азбука туризма/ К.В. Бардин, - М.: Просвещение, 1981.- 205с.

### **Использованные материалы и Интернет-ресурсы**

Методические рекомендации В. Г. Варламов, Центральный совет по туризму и экскурсиям Центральное рекламное-информационное бюро “Турист”, Москва—1983 - <http://refdb.ru/look/2645015.html>