

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Станция юных туристов»

Обсуждена и рекомендована  
Методическим советом  
Протокол  
От « 03 » 05 20 18 г. № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО  
«Станция юных туристов»  
Г.С. Клименко



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

для детей 7 - 10 лет  
срок реализации: 3 года

Составитель:  
Булычева И.А., педагог  
дополнительного образования

г. Черногоorsk - 2018 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный туристы-краеведы» является модифицированной (адаптированной). Основана на типовой программе «Юные туристы-краеведы», авторы Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г.(2004г.)

Разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании РФ» (с изменениями и дополнениями) от 29.12.2012г № 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 Г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Сан ПиН (2.4.4. 3172 – 14)
- Устав МБОУ ДО «Станция юных туристов»
- Образовательная программа МБОУ ДО «Станция юных туристов»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Станция юных туристов»

### Направленность программы - туристско-краеведческая

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы - краеведы» является туристско-краеведческой направленности, её содержание направлено на умственное и физическое развитие, формирования навыков здорового образа жизни и туристского мастерства, морально-этических и волевых качеств

Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению всего организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Широкая доступность, красота природы, с которой так близко соприкасаются туристы - все это способствует популярности развитию туризма в нашей стране и за рубежом.

**Актуальность:** наряду с оздоровлением туризм имеет большое прикладное значение. Умение применять туристские навыки (постановка палатки, организация бивака, ориентирование на местности, разведение костра и др.) – всё это необходимо и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает детей к занятиям. После прохождения программного материала вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление. Работа с туристским снаряжением, с картой, компасом в природных (естественных) условиях позволяет учащимся лучше усваивать материал.

**Новизна программы:** совмещение туризма, топографии и ориентирования, первой доврачебной помощи, краеведения привлекает учащихся к занятиям. Краеведение основано на региональном материале, расширено количеством часов, что позволит учащимся приобщиться к достижениям национальной региональной истории и культуры, изучить природно-экологические, социокультурные особенности жизнедеятельности региона.

**Педагогическая целесообразность данной программы** определяется социальной значимостью и способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

### Цель:

Популяризация и развитие туризма, как наиболее доступного, массового и оздоровительного вида спорта.

### Задачи:

- Развивать интерес к занятиям туризмом;
- Повышать уровень физической подготовки;
- Совершенствовать техническую и тактическую подготовку учащихся;

- Развивать морально-этические и волевые качества;
- Прививать здоровый образ жизни.
- Развивать творческую активность учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала.

Сроки реализации программы: 3 года.

Уровень обученности: базовый.

Возраст учащихся: 7 - 10 лет.

**Отличительные особенности программы:** совмещение туризма, краеведения, первой доврачебной помощи, предполагает освоение учащимися основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с правилами проведения туристских соревнований (в качестве участников). Основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки.

Содержание программы разработано в соответствии с типовой программой «Юные туристы-краеведы» авторы Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. (2004г.), с изменением количества тем и часов. Учебный курс является практико-ориентированным. Практические занятия формируют навыки аналитико-практического мышления, развивают умения и навыки самостоятельной туристско-краеведческой работы, самореализации в детском коллективе, взаимодействия с социумом. Содержание программ 1 и 2 года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки. Для закрепления полученных знаний введен раздел «Повторение». Со 2 года обучения предполагается более углубленная подготовка по краеведению, которая продолжается и 3 год. Теоретическую основу дает в тесной связи с практическими занятиями, опираясь на знания материала школьной программы (география, история, математика), дополняя его изучением профессиональных навыков по технике туризма. Теоретическая часть занятий проводится с использованием наглядных материалов, что способствует лучшему усвоению материала.

**Количественный состав обучающихся в группах:**

1-й год обучения: 18-20 человек;

2 -й год обучения 18-20 человек;

3-й год: - 12-15 человек.

**Режим занятий:**

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин., с перерывом 10 мин.);

2 год обучения и далее – 3 раза в неделю (по 45 мин., с перерывом 10 мин.).

Организация образовательно-воспитательного учебно-тренировочного процесса предусматривается по программе в течение календарного года 36 учебных недель.

**Учебно-тематический план рассчитан:**

1-й год: 144 часов, в том числе теоретических - 48 часов, практических – 96 часов.

2-й год: 216 часов, в том числе теоретических – 30 часов, практических – 186 часов.

3-й год: 216 часов, в том числе теоретических - 26 часов, практических – 190 часов.

Материал преподается на занятиях в интересной форме, используются разнообразные методы обучения: объяснительно-иллюстративный (наглядные материалы, фото и видеоматериалы); практический метод (упражнения, тренировки); игровой метод. Проведение занятий в игровой форме, включение подвижных игр, викторин, конкурсов также повышает интерес к занятиям. Практические занятия проводятся чаще на свежем воздухе, на местности, в городском парке. Большое внимание уделяется общей физической подготовке.

**Формы учебных занятий:**

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей, развивающей и воспитательной задачам.

2. Тематические экскурсии, походы. Могут являться разновидностью занятий либо культурно-досуговым мероприятием.

3. Дискуссии, ролевые игры по тематике программы.

4. Досуговые, массовые мероприятия, посвященные различным историческим памятным датам.

5.Выездные формы занятий – экскурсии, соревнования, походы выходного дня, туристские прогулки

6.Практические занятия на местности.

Практические занятия формируют навыки аналитико-практического мышления, развивают умения и навыки самостоятельной туристско-краеведческой работы, самореализации в детском коллективе, взаимодействия с социумом.

Кроме названных выше существуют и другие формы занятий:

клубный день (собираются все группы, приходят интересные люди, идет беседа, просмотр и обсуждение видеоматериалов, обсуждение сообщений и т.п.);

походы по знаменательным историческим местам;

участие в соревнованиях: тренировочные, контрольные;

конкурсы;

игры;

игры-эстафеты;

викторины;

беседы;

топографическое путешествие;

мини - соревнования;

музейные занятия.

**Основные формы контроля:** проведение тестовых заданий, викторин, опрос по темам занятий, выполнение практических заданий за контрольное время.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год, первое полугодие (декабрь) и 2 полугодие (май). Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: тест, творческая работа, тематическое мероприятие, экскурсия, соревнование.

## Ожидаемый результат

Знать:	Уметь:
<b>1 год обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на занятиях, экскурсиях и туристских прогулках;</li> <li>- правила техники безопасности;</li> <li>- основы пешеходного туризма;</li> <li>- личное и групповое снаряжение и уход за ним;</li> <li>- способы преодоления естественных препятствий;</li> <li>- основы оказания первой медицинской помощи;</li> <li>- основы топографии и ориентирования;</li> <li>- основы природоохранных мероприятий;</li> <li>- экскурсионные объекты Хакасии;</li> <li>- основные праздники народов Хакасии;</li> <li>- основные народные промыслы;</li> <li>- народные костюмы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять правила поведения на занятиях, экскурсиях и туристских прогулках;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности;</li> <li>- формировать групповое, индивидуальное туристское снаряжение, вязать основные туристские узлы;</li> <li>- преодолевать естественные препятствия;</li> <li>- комплектовать медицинскую аптечку;</li> <li>- накладывать повязки, бинтовать раны;</li> <li>- транспортировать условно пострадавшего простейшим способом;</li> <li>- соблюдать природоохранные мероприятия;</li> <li>- зарисовывать простейшие условные знаки, план местности;</li> <li>- пользоваться компасом;</li> <li>- определять экскурсионные объекты (основные памятники истории, архитектуры, природы) микрорайона, города, Хакасии;</li> <li>- рассказывать об основных праздниках народов Хакасии;</li> <li>- определять народные промыслы;</li> <li>- изображать народный костюм</li> </ul>
<b>2 год обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы безопасности в природной среде</li> <li>- основы топографии</li> <li>- виды туристского снаряжения</li> <li>- географию родни</li> <li>- азбуку краеведения</li> <li>- способы транспортировки пострадавшего</li> <li>- особенности лыжного туризма</li> <li>- элементы рельефа равнинной и горной местности</li> <li>- технику безопасности при преодолении естественных препятствий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила в чрезвычайных ситуациях</li> <li>- составлять план – схемы</li> <li>- ориентироваться по карте, компасу, по маркированной трассе</li> <li>- составлять генеалогическое дерево семьи</li> <li>- вести дневник краеведческих наблюдений</li> <li>- изготавливать носилки из подручного материала</li> <li>- управлять лыжами с использованием различных ходов</li> <li>- изображать неровности земной поверхности</li> <li>- вязать узлы, наводить переправы, преодолевать естественные препятствия</li> </ul>
<b>3 год обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- нормативные документы по спортивному ориентированию</li> <li>- виды топографических и спортивных карт</li> <li>- основы ориентирования по компасу и карте</li> <li>- туристские возможности родного края</li> <li>- основы техники передвижения на лыжах</li> <li>- должностные обязанности в походе</li> <li>- виды соревнований по ориентированию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать технику безопасности при выполнении природоохранных мероприятий</li> <li>- рисовать план местности в походе</li> <li>- измерять расстояния по карте</li> <li>- выполнять самомассаж</li> <li>- собирать лекарственные травы, оформлять дневник – отчёт о походе</li> </ul>

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теор.	прак.
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
1.1.	Роль туризма, правила поведения юных туристов	4	4	-
<b>2.</b>	<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
2.1.	Основы безопасности	2	2	-
2.2.	Личное и групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2
2.3.	Организация биваков и охрана природы	2	-	2
2.4.	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	4	-	4
<b>3.</b>	<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>
3.1.	Пешеходный туризм	14	4	10
3.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма	12	4	8
3.3.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	6	2	4
<b>4.</b>	<b>Азбука топографии</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
4.1.	Мой дом, моя школа, школьный двор	2	2	-
4.2.	Условные знаки	6	2	4
4.3.	План местности	4	2	2
<b>5.</b>	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
5.1.	Личная гигиена юного туриста	2	2	-
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	4	-	4
5.3.	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2
<b>6.</b>	<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
6.1.	Туристское ориентирование	10	6	4
6.2.	Экскурсионное ориентирование	22	6	16
<b>7.</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>38</b>	<b>10</b>	<b>28</b>
7.1.	Родословие	4	2	2
7.2.	Моя школа	4	2	2
7.3.	Природа моего края	8	2	6
7.4.	Праздники народов Хакасии	8	2	6
7.5.	Народные промыслы	6	-	6
7.6.	Народный костюм	8	2	6
	<b>Повторение</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>48</b>	<b>96</b>

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теор.	прак.
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
1.1.	Познавательная роль туризма.	2	2	-
1.2.	Правила поведения юных туристов.	4	4	-
<b>2.</b>	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
2.1.	Основы безопасности в природной среде.	4	4	-
2.2.	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	6	-	6
2.3.	Автономное существование в природе. Добыча пищи и воды	4	-	4
2.4.	Туристская группа в походном строю.	2	-	2
<b>3.</b>	<b>Основы топографии.</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
3.1.	Школьный двор, микрорайон и ближайшее окружение.	6	2	4
3.2.	Условные топографические знаки.	8	-	8
<b>4.</b>	<b>Туристское и экскурсионное ориентирование.</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
4.1.	Компас и его устройство.	2	2	-
4.2.	Виды туристского ориентирования.	18	2	16
<b>5.</b>	<b>Основы краеведения.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
5.1.	Родословие.	4	2	2
5.2.	Народные традиции хакасского народа.	4	2	2
5.3.	Азбука краеведения.	4	2	2
<b>6.</b>	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
6.1.	Личная гигиена туриста	4	4	-
6.2.	Оказание первой доврачебной помощи	8	-	8
6.3.	Способы транспортировки пострадавшего.	4	-	4
<b>7.</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
7.1.	Лыжный туризм.	4	2	2
7.2.	Основы техники передвижения на лыжах.	26	-	26
7.3.	Техника лыжного туризма	10	-	10
<b>8.</b>	<b>Основы краеведения.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
8.1.	Азбука краеведения.	6	2	4
<b>9.</b>	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
9.1.	Организация биваков и охрана природы.	16	-	16
<b>10.</b>	<b>Туристское ориентирование.</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
10.1.	Элементы рельефа по моделям равнинной и горной местности.	2	-	2
10.2.	Ориентирование на местности по выбору в условиях соревнований.	16	-	16
10.3.	Тактика выбора пути.	10	-	10
<b>11.</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
11.1.	Пешеходный туризм.	14	-	14
11.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма.	10	-	10
<b>12.</b>	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
11.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	8	-	8
11.2.	Подвижные игры.	8	-	8
11.3.	Сдача нормативов.	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>

**Учебно-тематический план  
3-й год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теор.	прак.
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
1.1.	История отечественного туризма	2	2	-
1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму.	2	2	-
<b>2.</b>	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
2.1.	Основы безопасности в природной среде	2	2	-
2.2.	Личное и групповое снаряжение туриста по сезонам.	8	4	4
<b>3.</b>	<b>Основы топографии</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
3.1.	Топографическая и спортивная карта.	6	2	4
3.2.	Условные топографические знаки	4	2	2
<b>4.</b>	<b>Туристское ориентирование.</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
4.1.	Ориентирование по компасу, азимуту.	8	-	8
4.2.	Ориентирование по компасу и карте.	8	-	8
4.3.	Ориентирование на местности	8	-	8
<b>5.</b>	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
5.1.	Личная гигиена туриста	2	-	2
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	6	-	6
5.3.	Способы транспортировки пострадавшего.	4	2	2
<b>6.</b>	<b>Основы краеведения.</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
6.1.	Историческое наследие края.	6	2	4
6.2.	Туристские возможности края.	6	-	6
6.3.	Природное наследие.	6	2	4
<b>7.</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>
7.1.	Лыжный туризм.	36		
7.1.1.	Основы техники передвижения на лыжах.	26	4	22
7.1.2.	Техника лыжного туризма.	20	-	20
<b>8.</b>	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
8.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	10	-	10
<b>9.</b>	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
9.1.	Питание туристской группы.	2	-	2
9.2.	Организация биваков и охрана природы.	6	2	4
9.3.	Туристская группа в походном строю.	2	-	2
<b>10.</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
10.1.	Туристские узлы и их применение.	8	-	8
10.2.	Пешеходный туризм.	10	-	10
10.3.	Полоса препятствий пешеходного туризма.	10	-	10
<b>11.</b>	<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>44</b>
11.1.	Ориентирование по компасу, азимуту.	8	-	8
11.2.	Ориентирование по компасу и карте.	8	-	8
11.3.	Ориентирование на местности	10	-	10
11.4.	Виды соревнований по ориентированию.	10	-	10
11.5.	Экскурсионное ориентирование	8	-	8
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>



# Содержание программы

1 год обучения

## Раздел 1. Введение (4 часа)

**Тема 1.1.** Роль туризма, правила поведения юных туристов.

Значения туризма и краеведения для познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Правила поведения юных туристов.

Правила поведения на экскурсиях и туристских прогулках. История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Знакомство с кодексом чести юного туриста.

## Раздел 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (12 часов)

**Тема 2.1.** Основы безопасности.

Правила поведения и соблюдения правил во время проведения туристской прогулки и экскурсий.

Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Телефоны аварийных служб.

Практика:

- игры на темы: «Что делать в случае...»; «Правила перехода улицы»;

**Тема 2.2.** Личное и групповое снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки: рюкзак, обувь, одежда, личная посуда, средства личной гигиены, требования к упаковке продуктов перекуса. Уход за личным снаряжением. Требования к групповому снаряжению. Кухонное и костровое снаряжение. Маршрутные документы и карта для туристской прогулки.

Практика:

- игры «Собери рюкзак к походу»;
- овладение навыками пользования групповым снаряжением и применение его во время похода;

**Тема 2.3.** Организация биваков и охрана природы.

Необходимый запас воды во время туристской прогулки. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к биваку. Требования к выбору места для установки палатки.

Практика:

- соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время похода;
- организация бивачных работ;
- овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки;

**Тема 2.4.** Туристская группа на прогулке (экскурсии).

Ритм и темп движения группы. Направляющий и замыкающий в туристической группе. Привалы промежуточный, обеденный.

Практика:

- работа на направляющего и замыкающего;

## Раздел 3. Азбука спортивно-оздоровительного туризма (32 часа)

**Тема 3.1.** Пешеходный туризм.

Порядок движения по дорогам. Преодоление простых водных преград. Естественные и искусственные препятствия.

Практика:

- отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий;
- установка и снятие палатки;

**Тема 3.2.** Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественные и искусственные препятствия. Разметка и маркировка дистанции. Способы преодоления препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды.

Практика:

- переправа через условное болото по наведенным кладям;
- переправа по бревну на равновесие;

**Тема 3.3.** Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

Практика:

- упражнения на развитие быстроты, выносливости, координационных способностей;
- подвижные игры;

#### **Раздел 4. Азбука топографии (12 часов)**

##### **Тема 4.1.** Мой дом, моя школа, школьный двор.

Планировка дома, школы, кабинета; назначение и расположение различных комнат, сооружений школьного двора.

##### **Тема 4.2.** Условные знаки.

Простейшие условные знаки. Способы изображения на рисунках растительности, искусственных сооружений, водных объектов. Роль топографа в туристской группе. Легенды туристического маршрута.

Практика:

- рисовка условных знаков;
- составление легенд движения группы условными знаками;

##### **Тема 4.3.** План местности.

История развития способов изображения земной поверхности и их значения для человечества. Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме.

Практика:

- рисовка класса, своей комнаты;
- измерение расстояний на школьном дворе;

#### **Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь (8 часов)**

##### **Тема 5.1.** Личная гигиена юного туриста.

Закаливание организма. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Обязанности санитара туристской группы.

Практика:

- формирование аптечки;
- выполнение теста «Походная медицинская аптечка»;

##### **Тема 5.2.** Оказание первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловых и солнечных ударах. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

##### **Тема 5.3.** Способы транспортировки пострадавшего.

Практика:

- наложение повязок, бинтование ран;
- выполнение упражнений по оказанию помощи при переломах;
- изготовление транспортных средств из курток, штормовок;
- транспортировка условно пострадавшего;

#### **Раздел 6. Туристское и экскурсионное ориентирование (32 часа)**

##### **Тема 6.1** Туристское ориентирование.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Упражнения на запоминание условных знаков. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, движение по азимуту, взятие азимута на предмет. Упражнения по определению азимута. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Виды ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору. Их характеристика.

Практика:

- ориентирование карты;
- прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом;
- прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом;
- прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом;
- прохождение дистанции «Движение по азимуту» совместно с педагогом;
- прохождение дистанции «Движение по легенде» совместно с педагогом;

##### **Тема 6.2.** Экскурсионное ориентирование.

Понятие «экскурсионное ориентирование». Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, природы. Экскурсионные объекты на карте города Черногорска. Экскурсионные объекты микрорайона.

Практика:

- работа туристской группы в походе;
- работа с картами: Республики Хакасия, города, микрорайона.

## **Раздел 7. Основы краеведения (38 часов)**

### **Тема 7.1.** Родословие.

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практика:

- рассказ о своих родителях, родственниках;
- рисование на тему: «Моя семья»;

### **Тема 7.2.** Моя школа.

Изучение истории школы

Практика:

- встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах;

### **Тема 7.3.** Природа моего края.

Погода, климат своего края. Растения и животный мир края. Правила поведения на природе и наблюдение за ней.

Практика:

- изготовление гербария;
- изготовление и установка кормушек для зимующих птиц;

### **Тема 7.4.** Праздники народов Хакасии

Праздники русских, хакасских, украинских, тюркских народов.

Практика:

- просмотр презентаций

### **Тема 7.5.** Народные промыслы

Декоративно – прикладное творчество народов Хакасии. Творчество и ремёсла.

Практика:

- посещение музея;
- экскурсия в «Центр развития творчества и досуга»

### **Тема 7.6.** Народный костюм

Народные костюмы: русских, хакасских, украинских, тюркских народов.

Практика:

- посещение музея.

## **Повторение (6 часов)**

# Содержание программы

## 2 год обучения

### Раздел 1. Введение (6 часов)

**Тема 1.1.** Познавательная роль туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма.

**Тема 1.2.** Правила поведения юных туристов. Проблемы охраны природной среды города, а также посильное участие туристов в их решении.

Туристические должности. Уважительное отношение к окружающим людям. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря. Нормативные документы: маршрутный лист, дневник похода, отчет.

### Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (16 часов)

**Тема 2.1.** Основы безопасности в природной среде.

Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природе. Взаимопомощь в туристской группе. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений, грибов, ягод.

**Тема 2.2.** Личное и групповое снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста. Уход за личным снаряжением. Требования к групповому снаряжению. Кухонное и костровое снаряжение. Индивидуальная страховочная система. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Практика:

- комплектование личного снаряжения;
- комплектование ремонтного набора;
- одевание ИСС на время;

**Тема 2.3.** Автономное существование в природе. Добыча пищи и воды.

Автономное существование в природе. Обеспечение пищей и водой в условиях автономии в природе. Необходимый запас воды во время туристской прогулки.

Практика:

- способы добычи воды и пищи;
- способы очистки воды;

**Тема 2.4.** Туристская группа в походном строю.

Охрана природы при организации привалов и биваков. Привалы промежуточный, обеденный.

Практика:

- выполнение теста.

### Раздел 3. Основы топографии (14 часов)

**Тема 3.1.** Школьный двор, микрорайон и ближайшее окружение.

Планировка дома, школы, кабинета. Название прилегающих улиц к школе, предприятия и организации микрорайона. Масштабы карт. План местности.

Практика:

- составление плана-схемы;
- чтение плана;
- рисовка плана холма и ямы по горизонталям;
- измерение расстояния на местности.

**Тема 3.2.** Условные топографические знаки.

Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме. Простейшие условные знаки. Способы изображения на рисунках растительности, искусственных сооружений, водных объектов. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтали. Обязанности топографа туристской группы.

Практика:

- упражнения и игры с картами по ориентированию чтение плана школьного двора и школы;
- составление и описание маршрута;
- скорость движения по дистанции;

- измерение расстояния на местности.

#### **Раздел 4. Туристическое и экскурсионное ориентирование (20 часов)**

##### **Тема 4.1.** Компас и его устройство.

Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, горные и пр.). Компас, правила пользования. Компас Адрианова и спортивный компас.

##### **Тема 4.2.** Виды туристского ориентирования.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Упражнения на запоминание условных знаков. Ориентирование карты и компаса. Азимут, движение по азимуту, взятие азимута на предмет. Упражнения по определению азимута. Виды ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору. Ориентирование по маркированной трассе. Их характеристика. Требования к отметке на КП и рубеже. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований.

Практика:

- ориентирование по компасу;
- ориентирование по карте;
- ориентирование на местности;
- ориентирование в заданном направлении;
- движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути);
- ориентирование по выбору;
- ориентирование по маркированной трассе;

#### **Раздел 5. Основы краеведения (12 часов)**

##### **Тема 5.1.** Родословие.

Семейные традиции и праздники. География родни.

Практика:

- рассказ о своих родственниках;
- выявление степени родства;
- составление генеалогического дерева семьи;

##### **Тема 5.2.** Народные традиции хакасского народа.

Народные обычаи, обряды, народные игры.

Практика:

- народные игры Хакасии;

##### **Тема 5.3.** Азбука краеведения.

Дневник краеведческих наблюдений. Обзор наиболее интересных мест для проведения походов и экскурсий. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Изучение краеведческой литературы.

Практика:

- ведение дневника краеведческих наблюдений;
- «Путешествия» по карте;
- описание памятника истории или архитектуры;

#### **Раздел 6. Личная гигиена и первая доврачебная помощь (16 часов)**

##### **Тема 6.1.** Личная гигиена туриста.

Основы анатомического строения человека. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанность санитара туристской группы. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Практика:

- выполнение теста «Походная медицинская аптечка».
- формирование аптечки.

##### **Тема 6.2.** Оказание первой доврачебной помощи.

Первой доврачебной помощи при переломах, ушибах, вывихах, растяжениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловых и солнечных ударах. Профилактика ожогов и защита организма от морозов. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтование ран.

Практика:

- наложение повязок, бинтование ран;
- обработка ран, ссадин, мозолей;

- выполнение упражнений по оказанию помощи при переломах;

### **Тема 6.3.** Способы транспортировки пострадавшего.

Изготовление носилок из подручных материалов. Правила транспортировки пострадавшего по склонам.

Практика:

- изготовление носилок при помощи жердей с использованием веревки;

## **Раздел. 7. Спортивно-оздоровительный туризм (40 часов)**

### **Тема. 7.1.** Лыжный туризм.

Особенности лыжного туризма. Зимнее туристическое снаряжение. Лавинная безопасность.

Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практика:

- прохождение условно лавинного участка;

### **Тема. 7.2.** Основы техники передвижения на лыжах.

Подбор лыж, ботинок, палок. Способы поворотов на месте. Действия направляющего при троплении лыжни. Совершенствование одновременных и попеременных ходов.

Четырёхшажный ход. Преодоление естественных препятствий. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Практика:

- бег по лыжне с использованием различных ходов;
- прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды);
- установка палатки типа «Зима» на местности;
- торможение плугом, поворотом;
- прохождение лыжной трассы как форма закрепления преодоления естественных препятствий;

### **Тема. 7.3.** Техника лыжного туризма.

Управление лыжами на некрутых склонах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы). Соблюдение правил в строю при передвижении к месту занятий.

Практика:

- выполнение подъемов и спусков;
- лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).
- преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25-30 м);
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м);
- траверс склона на лыжах (длина этапа до 8 м);
- спуск на лыжах с остановкой в указанной зоне (длина этапа до 8 м);
- тропление лыжни при движении по целинному участку (глубина снежного покрова 0,7-1,0 м, длина этапа до 100 м).

## **Раздел.8. Основы краеведения (6 часов)**

### **Тема. 8.1.** Азбука краеведения.

Краеведческие должности: историк-краевед, краевед-летописец, зоолог, орнитолог, краевед-эколог. Правила поведения в природе и наблюдение во время экскурсии в лесу. Дневник краеведческих наблюдений.

Практика:

- ведение дневников, впечатлений;
- охрана и оказание помощи животным и птицам;

## **Раздел.9. Туристско-бытовые навыки юного туриста (16 часов)**

### **Тема. 9.1.** Организация биваков и охрана природы.

Техника безопасности при организации бивака. Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе. Устройство и оборудование бивака: кострище, места для приема пищи, мусорная яма. Основные типы и назначения

туристских костров. Растопка для костра, разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Утилизация мусора в походе. Экологическое оформление тропы.

Практика:

- установка палатки типа «Зима»;
- назначение костров;
- использование кострового снаряжения;
- транспортировка и упаковка кострового снаряжения;
- игра «Выбор места для бивака»;
- определение места бивака на туристской прогулке по плану местности;
- оборудование и обустройство кострищ;
- сооружение костра для обогрева и сушки одежды;

## **Раздел.10. Туристическое ориентирование (28 часов)**

**Тема.10.1.** Элементы рельефа по моделям равнины и горной местности.

Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и другое. Изображение неровностей на земной поверхности.

Практика:

- развивающие игры – сбор карты из мозаики, кубиков, кроссвордов, определение возраста карты (по году издания, корректировки, съемки местности);

**Тема.10.2.** Ориентирование на местности по выбору в условиях соревнований.

Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Выбор оптимального пути и количество КП. Индивидуальное прохождение дистанции. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на месте.

Практика:

- ориентирование на местности по выбору в условиях похода;
- заданный маршрут в ориентировании;
- ориентирование в заданном направлении;
- ориентирование на местности по легенде;
- ориентирование на местности по маркированной трассе;

**Тема.10.3.** Тактика выбора пути.

Техника бега ориентировщика. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов.

Практика:

- знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности;
- топографическая съемка местности;

## **Раздел.11. Спортивно-оздоровительный туризм (24 часа)**

**Тема.11.1.** Пешеходный туризм.

Техника безопасности при преодолении препятствий. Использование простейших узлов и техника их вязания. Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности. Правила поведения при переездах группы. Правила поведения в незнакомых населенных пунктах. Способы преодоления естественных препятствий.

Техника и тактика пешеходного туризма.

Практика:

- петлевые узлы (проводник, восьмерка, двойной проводник, пчелка), вязание узлов одним концом, маркировка веревки;
- вязка узлов, используемых для связывание двух веревок (прямой, брамшкотовый, академический, ткацкий, встречный, грепвайн, шкотовый);

**Тема.11.2.** Полоса преодоления пешеходного туризма.

Виды страховки: групповая, комбинированная, самостраховка. Подъем и спуск по склону с использованием перил спортивным способом. Организация групповой и индивидуальной страховки. Спуск по вертикальным перилам на восьмерке.

Практика:

- подъем, траверс, спуск;
- подъем и спуск спортивным способом;

- преодоление оврага на судейском маятнике;
- личное прохождение навесной переправы;
- командное прохождение навесной переправы;
- спуск по вертикальным перилам на восьмерке;
- подъем по вертикальным перилам на жумаре;

**Раздел.12. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (18 часов)**

**Тема.12.1.** Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка.

**Тема.12.2.** Подвижные игры.

Игры на развитие выносливости. Судейская подготовка по ориентированию.

**Тема.12.3.** Сдача нормативов.

Практика:

- упражнения на развитие быстроты, выносливости;
- плавание;
- бег с препятствиями;
- подвижные игры;
- гимнастические упражнения;



# Содержание программы

3 год обучения.

## Раздел.1. Введение (4 часа)

### Тема.1.1. История отечественного туризма

Отечественные мореплаватели, путешественники. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками учреждения дополнительного образования и их деятельностью.

### Тема.1.2. Нормативные документы по спортивному туризму

## Раздел.2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (10 часов)

### Тема.2.1. Основы безопасности в природной среде.

Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий.

### Тема.2.2. Личное и групповое снаряжение туриста по сезонам.

Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требование к нему: практичность, удобство и пр. Уход за личным и групповым снаряжением и его своевременный ремонт. Специальное снаряжение. Костровое снаряжение.

Практика:

- подбор личного снаряжения туриста в соответствии с сезоном года;
- упаковка рюкзака для похода;
- распределение группового снаряжения;
- игра – состязание «Как и чем отремонтировать снаряжение»;

## Раздел.3. Основы топографии (10 часов)

### Тема.3.1. Топографическая и спортивная карта.

Рельеф и его изображение. Горизонталы. Простейшие зарисовки местности. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

Практика:

- работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба;

### Тема.3.2. Условные топографические знаки.

Условные знаки для ориентировщиков. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

Практика:

- чтение рельефа по карте;
- сбор карты (пазлы) по образцу;

## Раздел.4. Туристское ориентирование.

### Тема.4.1. Ориентирование по компасу, азимуту.

Ориентирование компаса.

Практика:

- движение по азимуту;
- определение азимутов на КП;

### Тема.4.2. Ориентирование по компасу и карте.

Чтение спортивной и топографической карты. Измерение расстояний по карте.

Практика:

- измерение расстояний;
- движение на местности по карте и компасу;

### Тема.4.3. Ориентирование на местности.

Выбор оптимального пути движения. Границы полигонов. Штурман туристской группы.

Практика:

- чтение рельефа по карте;
- ориентирование по рельефу;

## Раздел.5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь (16 часов)

### Тема.5.1. Личная гигиена туриста.

Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Упаковка и маркировка аптечки.

Практика:

- выполнение самомассажа.

### Тема.5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок, жгутов и шин. Измерение температуры и пульса. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Практика:

- способы закаливания организма;
- отработка способов обработки ран;

**Тема.5.3.** Способы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе.

Практика:

- иммобилизация, транспортировка пострадавшего;
- игра «Айболит»;

**Раздел.6. Основы краеведения (18 часов)**

**Тема.6.1.** Историческое наследие края.

Народные обычаи, обряды.

Практика:

- чтение легенд;

**Тема.6.2.** Туристские возможности края.

Памятники природы родного края.

Практика:

- путешествие по карте;

**Тема.6.3.** Природное наследие.

Животный и растительный мир.

Практика:

- сбор лекарственных трав;
- оформление газеты-отчета о походе;

**Раздел.7. Спортивно-оздоровительный туризм (46 часов)**

**Тема.7.1.** Основы техники передвижения на лыжах.

Правила перевозки лыж в транспорте. Управление лыжами. Защита от ветра и снега. Тропление лыжни. Уход за снаряжением.

**Тема.7.2.** Техника лыжного туризма.

Практика:

- установка и снятие палатки типа «Зима»;
- разжигание костра, печки, примуса;
- преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, выставление наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в группе (длина этапа до 100 м, начало и конец этапа не просматриваются);
- подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски «лесенкой», «елочкой» (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски по склону без лыж (крутизна до 50°, длина до 25 м), транспортировка лыж на себе;
- подъемы и спуски с организацией командных перил и командной страховкой.
- мини соревнования «Гонка спринтеров»;

**Раздел.8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (10 часов)**

**Тема.8.1.** Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Практика:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища, ног;
- упражнения с сопротивлением;
- плавание;
- эстафеты;

**Раздел.9. Туристско-бытовые навыки юного туриста (10 часов)**

**Тема.9.1.** Питание туристской группы.

Основные типы туристских костров.

Практика:

- приготовление пищи на костре;
- распределение продуктов в туристской группе;

- составление меню;

**Тема.9.2.** Организация биваков и охрана природы.

Уборка мест бивака. Правила заготовки дров. Устройство и оборудование бивака.

Практика:

- изготовление простейших укрытий;
- установка и снятие палатки;
- распределение и выполнение должностных обязанностей в туристской группе;

**Тема.9.3.** Туристская группа в походном строю.

Скорость движения, темп и ритм. Организация привалов. Интервал между туристами в группе.

Практика:

- работа направляющего и замыкающего;
- игра «Твоя должность в походе»;
- тренинг «Природа и ты»;

**Раздел.10. Спортивно-оздоровительный туризм (28 часов)**

**Тема.10.1.** Туристские узлы и их применение.

Практика:

- вязание узлов: пчелка, заячьи ушки, шкотовый и пр.;

**Тема.10.2.** Пешеходный туризм.

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.

Практика:

- отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий;
- ситуативные примеры в походе;
- выполнение теста;

**Тема.10.3.** Полоса препятствий пешеходного туризма.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки. Работа в связках (парах). Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Практика:

- прохождение дистанции командно;
- анализ результатов прохождения дистанции;

**Раздел.11. Туристское и экскурсионное ориентирование (44)**

**Тема.11.1.** Ориентирование по компасу, азимуту.

Измерение расстояний по карте.

Практика:

- прохождение дистанции азимутально;

**Тема.11.2.** Ориентирование по компасу и карте.

Практика:

- прохождение дистанции класса спринт;

**Тема.11.3.** Ориентирование на местности.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек, рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Выбор оптимального пути движения. Границы полигонов. Штурман туристской группы.

Практика:

- прохождение классической дистанции;
- парковое ориентирование;

**Тема.11.4.** Виды соревнований по ориентированию.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Преследование спортсмена на дистанции.

Практика:

- правила и условия соревнований ориентирования;
- командное прохождение дистанции;
- участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа;

**Тема.11.5.** Экскурсионное ориентирование.

Практика:

- экскурсия исторического наследия края;

## Методическое обеспечение

### Учебно—дидактический материал

#### Тесты, анкеты:

1. Тест «Порядок движения на маршруте»
2. Тест «Техника безопасности при прохождении пещер»
3. Тест «Масштаб»
4. Тест – практикум «Рельеф»
5. Тест «Преодоление естественных препятствий»
6. Тест «Лыжная подготовка»
7. Тест «Походная медицинская аптечка»
8. Тест «Костер»
9. Тест «Костры»
10. Тест-практикум «Узлы»
11. Тест «Лыжная техника»
12. Тест «Лекарственные растения»
13. Тест «Медицинская аптечка»
14. Тест «Естественные препятствия»

#### Презентации, стенды:

1. Презентация «Виды туризма»
2. Презентация «Личное и групповое снаряжение»
3. Презентация «Виды ориентирования»
4. Презентация «Естественные препятствия»
5. Презентация «Классификация маршрутов»
6. Презентация «Лекарственные растения»
7. Стенд «Тайны узлов»

#### Карточки с заданием к темам:

1. Компас
2. Стороны горизонта
3. Азимут
4. Масштаб
5. Должности в группе
6. Питание в походе
7. Элементы рельефа
8. Оказание первой доврачебной помощи
9. Топографические знаки

#### Рисунки:

1. Рисунок видов палаток
2. Рисунок устройства палатки
3. Рисунок видов временных жилищ
4. Рисунок видов костров
5. Рисунок обустройства биваков
6. Рисунок видов и приемов страховки
7. Рисунок препятствий в пещерах
8. Рисунок элементов лыжной техники
9. Рисунок способов переноски пострадавшего
10. Рисунок видов носилок
11. Рисунок видов переломов
12. Изображения рельефа

**Карты, схемы:**

1. Спортивная карта
2. Топографическая карта
3. Карта г. Черногорска
4. Карта Хакасии
5. Карта Красноярского края

**Видеоматериалы:**

1. Учебный фильм "Специальная туристская подготовка"
2. Видеосюжет «Озера Хакасии»
3. Видеосюжет «Ергаки»
4. Видеофильм «Природа Хакасии»
5. Видеосюжет «Ивановские озера»
6. Видеофильм « Хакасия» (Клуб кинопутешествий)
7. Видеосюжет « Бородинская пещера»
8. Видеосюжет « Наскальные рисунки»
9. Видеосюжет «Движение на маршруте в походе»
10. Фильм «Тайга»

**Материально-техническое обеспечение****Туристическое снаряжение:**

- |                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| 1. Каска защитная                    | 1 шт.  |
| 2. Туристская обвязка                | 5 шт.  |
| 3. Спальник                          | 5 шт.  |
| 4. Рюкзак                            | 5 шт.  |
| 5. Палатка                           | 1 шт.  |
| 6. Костровое оборудование            | 1 шт.  |
| 8. Походная посуда                   | 10 шт. |
| 9. Лыжи                              | 5 шт.  |
| 10. Лыжные ботинки                   | 5 пар  |
| 11. Компас                           | 5 шт.  |
| 12. Туристский коврик                | 5 шт.  |
| 13. Жумар                            | 1 шт.  |
| 14. Спусковое устройство             | 1 шт.  |
| 15. Основная веревка                 | 1 шт.  |
| 16. Вспомогательная веревка          | 1 шт.  |
| 18. Репшнур                          | 20 шт. |
| 19. Печка туристская                 | 1 шт.  |
| 20. Система страховочная             | 3 шт.  |
| 21. Карабин туристский (полуавтомат) | 6 шт.  |
| 22. Карабин туристский (автомат)     | 6 шт.  |

## Рекомендуемая литература

1. Александрова Н.Г. Государственные символы и награды. М.: ФЦДЮТиК, 2006
2. Балгазина А.Н. Моя Хакасия. Абакан, 2001.
3. Ерошин И.Е. Хакасский фольклор – Абакан, 2010
4. Государственный природный заповедник Столбы: научно-популярное издание/ сост. Юшкова С. – Красноярск, 2016
5. Заповедные уголки России. Начальная школа. /сост. Цветков А.В., Шатохина К.Ю. 2-е изд. – М.:ВАКО, 2018
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
7. Красная книга России том 4, Животные, растения и грибы Красноярского края – Красноярск, 2016
8. Кызласов Л.Р. Древняя и средневековая история Южной Сибири. Абакан, 1989.
9. Кызласов Л.Р., Леонтьева Н.В. Народные рисунки хакасов. М.: «Наука», 1980.
10. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007.
11. Персин А.И. Словарь юного краеведа. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
12. Путешествия по улицам города Черногорска. Черногорск, 2011
13. Путеводитель по дендрарию /сост. Иванов В.Б. – Садовый, 2012
14. Хакасия. Культура. Отдых. Туризм. – Абакан, 2007
15. Храни свои корни! Материалы городского фестиваля национальных культур.- Черногорск, 2010
16. Черногорск: 70 трудных и радостных лет. Новосибирск, 2006.

## Рекомендуемая дополнительная литература

1. Алтын хыз. Хакасские сказки/ перевод Медведевой А.Я. – Абакан, 1992
2. Архандеева Г.А. Учебно-исследовательская краеведческая работа в дополнительном образовании: теория и практика: методическое пособие. Кемерово: Изд-во обл. ИУУ, 1999
3. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. М.: ЦДЮТ РФ, 1997.
4. Городецкий Л.Б. Черногорск. Красноярск, 1986
5. Кильчичаков М. Сказка о хитрой лисе. Абакан, 1993.
6. Фролов Е.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. М., 2005

### Электронные книги:

1. Алексеев А. А. Питание в туристическом походе. 2010
2. Александров Н.В. Приключения Люськи. Правила безопасности в походе. М.: Эдельвейс, 2002.
3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2008.
4. Народные праздники Хакасии: учебное пособие/Бутанаева В.Я., Верник А.А., Ултургашева А.А. –Абакан, 1999
5. Сборник «В помощь педагогу-краеведу». М, 2008.
6. Соколова М.В. История туризма. М.: Мастерство, 2002.
7. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТиК, 2001.
8. [www.turcentr.ru](http://www.turcentr.ru) - Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.