

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 1  
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №174 от «31» августа 2023

И.о. директора ДДЮТ \_\_\_\_\_ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Экологический туризм»**

4 год обучения  
Группа № 43  
13 – 15 лет

**Сизова Надежда Евгеньевна,**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Особенности организации образовательного процесса

На четвертом году обучения учащиеся продолжают совершенствоваться в разных направлениях программы, принимают участие в судействе на соревнованиях, стажировке в качестве младших инструкторов туризма. Учащиеся являются помощниками педагога при проведении совместных занятий и мероприятий между группами разного уровня обучения. Мероприятия в природной среде являются насыщенными и сложными. Группа разновозрастная, старшие учащиеся выполняют более сложные задания и являются наставниками для младших учащихся в группе. В группе 13 детей от 13 до 15 лет на 1 сентября 2023 года.

### Задачи программы:

#### Обучающие

- Сформировать туристские (походные) умения и навыки учащихся,
- Сформировать основные навыки организации путешествия, работы в туристской группе на маршруте,
- Расширить кругозор и эрудицию учащихся,
- Освоить компетенции туристских и краеведческих «специалистов» на всех стадиях туристско-краеведческого цикла (планирование, совершение путешествия, камеральная обработка собранных материалов и информации, подготовка и представление отчетов о проделанной работе),
- Освоить навыки соблюдения личной гигиены и профилактики заболеваний в походных условиях; навыки оказания первой доврачебной помощи;
- Дать учащимся основы экологических знаний;
- Изучать природу, историю и культуру России в процессе путешествий
- Дать возможность обучающим проявлять себя в качестве организаторов мероприятий, судей на соревнованиях и младших инструкторов группы.

#### Развивающие

- Повысить уровень физического развития учащихся,
- Освоить методики краеведческих наблюдений и исследований на маршруте,
- Развить навыки применения теоретических знаний на практике, умения находить и выделять признаки и взаимосвязи между компонентами экологических систем.
- Сформировать познавательный интерес к естественнонаучному и гуманитарному направлениям в краеведении (географическому и историческому)
- Сформировать навыки самостоятельной работы с литературой, картографическим материалом, опубликованными и фондовыми документами, другими информационными источниками (Интернет и т.п.)

#### Воспитательные

- Формировать основы гражданственности и патриотизма, активной гражданской позиции, через изучение географии и истории в процессе путешествий по России.
- Развить коммуникативные способности учащихся,
- Воспитывать основы экологической культуры и поведения, сформировать основы их системного экологического мышления,
- Воспитать чувство социальной ответственности,
- Формировать общественную активность личностей учащихся и степень их социализации в обществе,
- Сформировать навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело,
- Создать команду, способную к эффективным совместным действиям в условиях сложного туристского путешествия.
- Сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

## **Планируемые результаты учебного года**

### **Предметные**

Выпускники четвертого года обучения:

- Сформируют туристские (походные) умения и навыки учащихся,
- Сформируют основные навыки организации путешествия, работы в туристской группе на маршруте,
- Расширят кругозор и эрудицию учащихся,
- Освоят компетенции туристских и краеведческих «специалистов» на всех стадиях туристско-краеведческого цикла (планирование, совершение путешествия, камеральная обработка собранных материалов и информации, подготовка и представление отчетов о проделанной работе),
- Освоят навыки соблюдения личной гигиены и профилактики заболеваний в походных условиях; навыки оказания первой доврачебной помощи;
- Приобретут основы экологических знаний;
- Познакомятся с различными природными, историческими и культурными объектами России в процессе путешествий
- Проявят себя в качестве организаторов мероприятий, судей на соревнованиях и младших инструкторов группы.

### **Метапредметные**

- Повысят уровень физического развития,
- Освоят методики краеведческих наблюдений и исследований на маршруте,
- Разовьют навыки применения теоретических знаний на практике, умения находить и выделять признаки и взаимосвязи между компонентами экологических систем.
- Сформируют познавательный интерес к естественнонаучному и гуманитарному направлениям в краеведении (географическому и историческому)
- Сформируют навыки самостоятельной работы с литературой, картографическим материалом, опубликованными и фондовыми документами, другими информационными источниками (Интернет и т.п.)

### **Личностные:**

- Сформируют основы гражданственности и патриотизма, активной гражданской позиции, через изучение географии и истории в процессе путешествий по России.
- Разовьют коммуникативные способности,
- Сформируют основы экологической культуры и поведения, сформируют основы системного экологического мышления,
- Воспитают чувство социальной ответственности,
- Формировать общественную активность личностей учащихся и степень их социализации в обществе,
- Сформируют навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело,
- Создадут команду, способную к эффективным совместным действиям в условиях сложного туристского путешествия.
- Сформируют навыки здорового и безопасного образа жизни.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 год обучения, 9 часов в неделю

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия план	Дата занятия факт
1	1	Тестирование «Как я стал туристом». Просмотр видео и фотоматериалов о прошедшем летнем сезоне. Инструктаж по ОТ.	2	05.09.2023	
1	19	Помощь в проведении занятий в спортзале и на местности.	1	05.09.2023	
2	14	Техника и тактика водного туризма. Спортивные суда – катамаран и байдарка.	3	07.09.2023	
3	14	Преодоление туристской полосы препятствий.	6	10.09.2023	
4	13	Правила организации и проведения туристских путешествий.	3	12.09.2023	
5	9	Общая физическая подготовка. Прохождение туристской полосы препятствий с использованием веревочных техник.	3	14.09.2023	
6	7	Основные правила питания. Энергозатраты в походе и их восполнение.	3	19.09.2023	
7	14	Техника и тактика пешеходного туризма. Туристская полоса препятствий.	3	21.09.2023	
8	5	ООПТ города, области, страны. Их виды. Посещение экологических троп Ленинградской области.	5	24.09.2023	
8	17	Проектная и исследовательская деятельность.	1	24.09.2023	
9	17	Формы туристско-краеведческой работы. Знакомство с годовым планом работы объединения.	3	26.09.2023	
10	19	Помощь в проведении занятий в спортзале и на местности.	3	28.09.2023	
11	14	Техника и тактика пешеходного путешествия. Движение в походе. Нормы переходов.	3	03.10.2023	
12	12	Ориентирование по выбору и заданному направлению.	3	05.10.2023	
13	19	Помощь в проведении занятий в спортзале и на местности. Самостоятельная работа с контрольными группами учащихся 5-6 кл	6	08.10.2023	
14	2	Порядок составления характеристики района путешествия.	3	10.10.2023	
15	15	Обсуждение похода. Просмотр походных видео и фото-материалов.	3	12.10.2023	
16	9	Общая физическая подготовка. Прохождение туристской полосы препятствий с использованием веревочных техник.	3	17.10.2023	
17	12	Составление схемы маршрута.	3	19.10.2023	
	9	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты.	6	22.10.2023	
18	4	Основные законы экологии. Принципы функционирования экосистем.	3	24.10.2023	
19	12	Бергштрих. Отметки высот, уреза воды. Характеристика местности по рельефу.	3	26.10.2023	
20	4	Ресурсы: вода, биота, отходы, энергия и земля.	3	31.10.2023	
21	6	Духовно-нравственные качества человека. Развитие творческих способностей.	2	04.11.2023	

		Психологические игры.			
21	7	Учет расхода продуктов.	1	04.11.2023	
22	17	Работа ТК-объединения: традиции, правила, разновозрастные команды, постоянные и сменные должности.	3	07.11.2023	
23	13	Правила организации и проведения туристских путешествий	3	09.11.2023	
24	2	Посещение экологических троп в Ленинградской области. Зарисовки и фотографирование природных объектов	5	12.11.2023	
24	10	Групповое, личное, специальное туристское снаряжение для пешеходных походов.	1	12.11.2023	
25	15	Обсуждение похода. Просмотр походных видео и фото-материалов.	3	14.11.2023	
26	9	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	3	16.11.2023	
27	4	Загрязнение окружающей среды: природное и антропогенное.	3	21.11.2023	
28	13	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Подбор и подготовка личного, группового, специального снаряжения.	3	23.11.2023	
29	9	Общая физическая подготовка. Спортивные и туристские эстафеты.	6	26.11.2023	
30	5	Экологические акции: формы осуществления, формы личного участия. Виды акций. Раздельная сортировка мусора.	3	28.11.2023	
31	17	Организация и проведение массовых мероприятий. Виды туристских и краеведческих мероприятий.	3	30.11.2023	
32	9	Движение группы по маршруту. Кросс-поход.	3	05.12.2023	
33	2	Экскурсии в музеи. Ведение дневника погоды и календаря природы.	2	07.12.2023	
33	4	Работа с картами области и города: комплексная характеристика географического объекта.	1	07.12.2023	
34	3	Посещение музеев и экскурсий. Записи историко-краеведческих наблюдений.	6	10.12.2023	
35	17	Проектная и исследовательская деятельность.	1	12.12.2023	
36	9	Общая физическая подготовка	2	12.12.2023	
37	9	ОФП. Кроссовая подготовка.	3	14.12.2023	
38	8	Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде.	3	19.12.2023	
39	11	Организация бивуака в различных условиях.	3	21.12.2023	
40	18	Подготовка и порядок проведения соревнований	3	24.12.2023	
40	9	ОФП. Кроссовая подготовка.	3	24.12.2023	
41	6	Как понять другого человека? Введение в технику общения. Игры на взаимодействие.	2	26.12.2023	
41	7	Питание в путешествии. Составление раскладки.	1	26.12.2023	
42	9	Общая физическая подготовка	3	28.12.2023	
43	14	Техника и тактика лыжного туризма. Основные ходы на лыжах.	3	09.01.2024	
44	14	Техника и тактика лыжного туризма. Подъемы, спуски, торможения, тропление лыжни.	3	11.01.2024	
45	18	Участие в подготовке полигона, в судействе на занятиях и соревнованиях. Подведение итогов	6	14.01.2024	

		соревнований			
46	9	Понятие и сущность здоровья, здорового образа жизни. Лыжная подготовка.	3	16.01.2024	
47	16	Участие в соревнованиях, смотрах, конкурсах, конференциях по тематике объединения.	3	18.01.2024	
48	14	Техника и тактика лыжного туризма. Особенности преодоления препятствий зимой.	3	23.01.2024	
49	15	Подготовка отчета (по разделам и должностям). Вводная часть, характеристика района путешествия	3	25.01.2024	
50	14	Техника и тактика лыжного туризма. Значение дисциплины при преодолении препятствий.	6	28.01.2024	
51	13	Культура поведения и взаимоотношений с местными жителями. Подбор картографического материала, краеведческого оборудования	3	30.01.2024	
52	8	Походная медаптечка: комплектация, содержание, хранение. Заболевания и их симптомы, травмы и их предупреждение. Профилактика заболеваний.	3	01.02.2024	
53	9	Книги о путешествиях и путешественниках. Лыжная подготовка.	3	06.02.2024	
54	9	Лыжная подготовка. . Элементы биатлона.	3	08.02.2024	
55	10	Лыжи и лыжные крепления. Правила подбора, подготовки, эксплуатации, хранения.	6	11.02.2024	
56	7	Приготовление пищи в походных условиях. Распределение и хранение продуктов.	3	13.02.2024	
57	14	Техника и тактика лыжного туризма. Основные ходы на лыжах с рюкзаком.	3	15.02.2024	
58	11	Правила техники безопасности и охраны природы. Выбор и заготовка топлива.	3	20.02.2024	
59	9	Лыжная подготовка	3	22.02.2024	
60	14	Техника и тактика пешеходного путешествия. Техника преодоления естественных препятствий.. Страховка и само страховка.	6	25.02.2024	
61	9	Лыжная подготовка	3	27.02.2024	
62	12	Измерение расстояний по карте. Способы измерения расстояний на местности. Средний шаг, его измерение.	3	29.02.2024	
63	9	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	3	05.03.2024	
64	9	Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака.	3	07.03.2024	
65	3	Фотографирование, зарисовка и паспортизация памятников истории и культуры. Посещение музеев и экскурсий.	4	10.03.2024	
65	7	Питание в путешествии. Принципы составления раскладки.	2	10.03.2024	
66	13	Составление плана подготовки путешествия. Сбор информации о районе похода.	3	12.03.2024	
67	9	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, выносливости	3	14.03.2024	
68	13	Особенности экспедиций, их отличия от путешествий. Распределение обязанностей.	3	19.03.2024	
69	15	Подготовка и участие в туристско-краеведческих конференциях, конкурсах.	3	21.03.2024	
70	14	Преодоление туристской полосы препятствий.	6	24.03.2024	

71	6	Определение коллектива. Влияние личности на коллектив и коллектива на личность. Психологические игры.	3	26.03.2024	
72	12	Ориентирование в заданном направлении.	3	28.03.2024	
73	10	Ремонтный набор. Костровой набор, способы обустройства бивуака. Палатка и ее комплектация.	3	02.04.2023	
74	11	Обустройство бивуака в различных климато-географических зонах: лесная (таежная), безлесная, на берегах равнинных рек и водоемов.	1	04.04.2024	
74	9	Спортивные игры	2	04.04.2024	
75	18	Участие в подготовке полигона, в судействе на занятиях и соревнованиях. Подведение итогов соревнований	1	09.04.2024	
75	9	Общая физическая подготовка	2	09.04.2024	
76	15	Особенности экспедиций, их отличия от путешествий. Распределение обязанностей	3	11.04.2024	
77	16	Участие в мероприятиях по тематике объединения	6	14.04.2024	
78	14	Техника и тактика пешеходного туризма. Движение в походе. Нормы переходов. Движение по равнине, по сильнопересеченной местности.	3	16.04.2023	
79	9	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	3	18.04.2024	
80	8	Доврачебная помощь пострадавшему при ожогах, кровотечениях, вывихах, ушибах, растяжениях, переломах, солнечном и тепловом ударах, отравлении, ядовитом укусе.	3	23.04.2024	
81	14	Техника и тактика пешеходного туризма. Движение в лесу через кустарник и завалы. Движение по склонам. Движение по заболоченной местности. Водные преграды.	3	25.04.2024	
82	14	Техника и тактика пешеходного туризма. Значение безопасности.	6	28.04.2024	
83	12	Ориентирование в лабиринте.	3	30.04.2024	
84	8	Наложение повязок и шин. Транспортировка пострадавшего.	1	02.05.2024	
84		Общая физическая подготовка	2	02.05.2024	
85	6	Социально-психологический тренинг.	3	07.05.2024	
86	14	Техника и тактика пешеходного туризма. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Значение дисциплины при преодолении препятствий.	6	12.05.2024	
87	15	Обсуждение похода. Просмотр походных фото- и видеоматериалов.	3	14.05.2024	
88	12	Участие в тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию.	2	16.05.2024	
88	9	Спортивные игры	1	16.05.2024	
89	13	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Подбор и подготовка личного, группового, специального снаряжения.	2	21.05.2024	
89	9	Спортивные игры	1	21.05.2024	
90	9	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты.	3	23.05.2024	

91	14	Отработка умений и навыков действий на маршруте индивидуально и в составе группы / экипажа	3	26.05.2024	
91	16	Участие в соревнованиях, смотрах, конкурсах, конференциях по тематике объединения.	1	26.05.2024	
91	15	Обсуждение итогов путешествий	2	26.05.2024	
92	11	Распределение и контроль выполнения бытовых обязанностей	3	28.05.2024	
93	20	Итоги полугодия, года: рейтинг участия в делах объединения.	3	30.05.2023	
		Нестационарное мероприятие – Участие во Всероссийской детской эколого-краеведческой экспедиции. Или спортивный поход 3 степени сложности.			
	14	Техника и тактика пешеходного, водного туризма. Обеспечение безопасности.	30		
	10	Групповое, личное, специальное туристское снаряжение для пешеходных, водных походов	3		
	11	Организация и снятие бивуака в различных условиях.	3		
	3	Записи историко-краеведческих наблюдений. Ведение дневника наблюдений.	3		
	4	Зарисовки и фотографирование природных объектов.	3		
	17	Туристские и краеведческие должности в походе и экспедиции. Оформление отчетов по специальностям.	3		
		<b>Всего за год</b>	<b>378</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Четвертого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Тема 1. Вводное занятие

*Теория* История развития туризма в России. Заповеди объединения. ТК-движение «Отечество». Проекты объединения.

*Практические занятия.* Тестирование «Как я стал туристом». Просмотр видео и фотоматериалов о прошедшем летнем сезоне. Инструктаж по ОТ.

#### • **Раздел «Краеведение»**

### Тема 2. Природа родного края

*Теория* Порядок составления характеристики района путешествия. «Геологический календарь» (геохронологическая шкала).

Метеорологические, гидрологические, фенологические, ботанические, геологические наблюдения.

*Практические занятия.* Работа с картами, со справочниками и определителями. Экскурсии в музеи. Ведение дневника погоды и календаря природы. Гидрологическое исследование: измерение ширины, глубины реки, составление схемы площади живого сечения, изготовление поплавка, измерение скорости течения, расчет расхода воды. Закладка шурфов, описание почвенного разреза. Описание геологических обнажений, сбор, документирование и определение образцов горных пород и рыхлых отложений. Составление паспорта источника подземных вод. Зарисовки и фотографирование природных объектов. Сбор гербария местных растений. Учет состава животного мира района. Посещение экологических троп в Ленинградской области.

### Тема 3. История, культура и экономика родного края.



*Теория.* Историческое краеведение как наука. Объекты изучения. Поисковая работа.

Экономика края. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспортных систем, традиционных ремесел, занятий и промыслов.

*Практические занятия.* Записи историко-краеведческих наблюдений. Ведение дневника наблюдений. Фотографирование, зарисовка и паспортизация памятников истории и культуры. Подготовка рефератов по темам районных краеведческих конкурсов. Посещение музеев, экскурсий, квестов.

### **Раздел «Основы экологии»**

#### Тема 4. Общая экология. Естествознание

*Теория* Основные законы экологии. Принципы функционирования экосистем. Почвы, почвенные экосистемы. Вода, круговорот воды. Ресурсы: вода, биота, отходы, энергия и земля. Загрязнение окружающей среды: природное и антропогенное. Загрязнение воды, воздуха, почвы. Кислотные осадки. Парниковый эффект. Нарушение озонового слоя.

*Практические занятия.* Растения и животные – индикаторы загрязнения окружающей среды. Знакомство с полевой химической лабораторией. Экскурсия по городу: принципы построения геохимических карт. Работа с картами области и города: комплексная характеристика географического объекта.

#### Тема 5. Охрана природы. Экологические проекты и акции

*Теория* Нормативные акты в области охраны окружающей среды. ООПТ города, области, страны. Их виды. Экологические акции: формы осуществления, формы личного участия. Виды акций. Раздельная сортировка мусора.

*Практические занятия.* Исследовательская работа по определению биогенного загрязнения школьной территории. Общественно-полезная работа в походах и путешествиях. Участие в реализации эко-проектов. Выпуск экологической газеты. Посещение экологических троп Ленинградской области.

### **Раздел «Экология человека»**

#### Тема 6. Основы практической психологии группы

*Теория* Духовно-нравственные качества человека. Развитие творческих способностей. Как понять другого человека? Введение в технику общения.

Определение коллектива. Влияние личности на коллектив и коллектива на личность. Эффективная организация деятельности и межличностного взаимодействия.

*Практические занятия.* Социально-психологический тренинг. Исследование атмосферы группы, сплоченности группы по тесту Сижора. Игры на взаимодействие, сплоченность и общение.

#### Тема 7. Питание в путешествии

*Теория* Основные правила питания. Химический состав и калорийность пищи. Энергозатраты в походе и их восполнение. Дневной рацион питания. Подбор продуктов питания. Дары природы. Лесная аптека, использование трав и травяных сборов в пищу.

*Практические занятия.* Составление раскладки. Учет расхода продуктов. Правила сбора грибов, ягод. Приготовление пищи в походных условиях. Распределение, транспортировка и хранение продуктов.

#### Тема 8. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему

*Теория* Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде. Самоконтроль туриста. Походная аптечка: комплектация, содержание, хранение. Заболевания и их симптомы, травмы и их предупреждение. Профилактика заболеваний. Предупреждение обморожений и переохлаждений в лыжном походе. Доврачебная помощь пострадавшему при ожогах, кровотечениях, вывихах, ушибах, растяжениях, переломах, солнечном и тепловом ударах, отравлении, ядовитом укусе.

*Практические занятия. Оказание Первой помощи.* Наложение повязок и шин. Транспортировка пострадавшего.

#### Тема 9. Физическая подготовка туриста

*Теория* Понятие и сущность здоровья, здорового образа жизни. Физическая и морально-волевая подготовка. Книги о путешествиях и путешественниках. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака.

*Практические занятия.* Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты. Спортивные и подвижные игры. Спортивные и туристские эстафеты. Прохождение туристской полосы препятствий с использованием веревочных техник. Тренировки на скалодроме.

Кроссовая подготовка. Движение группы по маршруту. Кросс-походы, УТП, ПВД. Лыжная подготовка. Элементы лыжного биатлона.

#### **Раздел «Туристская подготовка. Основы безопасной жизнедеятельности»**

#### Тема 10. Туристское снаряжение.

*Теория* Групповое, личное, специальное туристское снаряжение для пешеходных, лыжных, водных походов. Ремонтный набор. Костровой набор, способы обустройства бивуака. Палатка и ее комплектация.

Специальное снаряжение для занятий горным туризмом, спелеотуризмом, скалолазанием. Веревки статические и динамические. Карабины, их виды. Спуско-подъемные устройства, их виды, правила выбора.

Льжи и лыжные крепления. Правила подбора, подготовки, эксплуатации, хранения. Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, теплоизоляционные свойства, непродуваемость. Подбор и способы утепления обуви.

Суда, используемые для путешествий: байдарки, катамараны, гребные лодки и шлюпки. Типы, устройство, такелаж, подготовка, сборка-разборка, комплектация. Походное оборудование судна. Особенности упаковки вещей и продуктов. Эксплуатация: укладка груза, размещение людей, профилактика повреждений. Спасательные средства и их хранение.

*Практические занятия.* Инвентаризация группового снаряжения. Ремонт палаток, тентов. Сборка и разборка байдарок, катамаранов, профилактический ремонт судов и такелажа. Подготовка и ремонт лыжного инвентаря. Пошив бахил.

#### Тема 11. Туристский быт

*Теория* Обустройство бивуака в различных климато-географических зонах: лесная (таежная), безлесная, на берегах равнинных рек и водоемов. Правила техники безопасности и охраны природы. Распределение и контроль выполнения бытовых обязанностей. Выбор и заготовка топлива. Общественно-полезная работа и ее организация. Свертывание бивуака. Обустройство бивуака в экстремальных ситуациях, из подручных средств и материалов.

*Практические занятия.* Организация бивуака в различных условиях. Различные способы устройства тагана. Разведение костра для приготовления пищи и сушки снаряжения, при сильном ветре и наличии осадков. Дежурство у костра в ночное время. Снятие бивуака.

#### Тема 12. Топография и ориентирование

*Теория* Способ горизонталей. Сечение. Заложение. Бергштрих. Отметки высот, уреза воды. Характеристика местности по рельефу. Чтение топографических и спортивных карт. Условные обозначения. Азимут (истинный и магнитный). Местное магнитное склонение. Измерение и построение углов на карте. Измерение расстояний по карте.

*Практические занятия.* Измерение расстояний по карте. Способы измерения расстояний на местности. Средний шаг, его измерение. Измерение расстояния шагами и по времени движения. Составление схемы маршрута. Ориентирование по выбору и

заданному направлению. Ориентирование в лабиринте. Участие в тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию.

### Тема 13. Подготовка и организация путешествия.

*Теория* Правила организации и проведения туристских путешествий. Нормативные акты, инструкции, маршрутные документы. Подбор группы. Определение цели, задач, района путешествия. Особенности водных путешествий, их преимущества и недостатки. Особенности экспедиций, их отличия от путешествий. Распределение обязанностей.

Составление плана подготовки. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, расчет переходов. Схемы и графики движения. Составление плана-графика похода, сметы расходов. Возможности радиальных выходов. Разработка запасных и аварийных маршрутов. Организация ночлега. Культура поведения и взаимоотношений с местными жителями. Подбор картографического материала, краеведческого оборудования, оформление общественно-полезного задания от организации-заказчика.

*Практические занятия.* Составление плана подготовки путешествия. Сбор информации о районе похода. Работа с литературой и картами. Разработка маршрута, составление схем, выкопировок, крок. Оформление маршрутных документов. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Подбор и подготовка личного, группового, специального снаряжения.

### Тема 14. Техника и тактика проведения путешествия. Обеспечение безопасности.

*Теория* Техника и тактика пешеходного туризма. Движение в походе. Нормы переходов. Движение по равнине, по сильнопересеченной местности. Движение в лесу через кустарник и завалы. Движение по склонам. Движение по заболоченной местности. Водные преграды. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Значение дисциплины при преодолении препятствий.

Техника и тактика лыжного туризма. Основные ходы на лыжах с рюкзаком. Подъемы, спуски, торможения, тропление лыжни. Особенности преодоления препятствий зимой.

Техника и тактика водного туризма. Спортивные суда – катамаран и байдарка. Техника гребли, движения, управления судном. Распорядок, режим и график движения судов. Выбор линии движения. Разведка пути. Тактика прохождения препятствий.

Правила поведения в лесу, на воде, при преодолении препятствий, во время грозы, на борту судна. Сигналы бедствия. Применение спасательных средств. Значение сработанности экипажа, группы.

Обеспечение безопасности.

*Практические занятия.* Отработка умений и навыков действий на маршруте индивидуально и в составе группы / экипажа. Тренировка по веревочной технике в условиях спортивного зала и улицы. Преодоление туристской полосы препятствий. Тренировка по технике водного туризма, по технике лыжного туризма. Комбинированный, пешеходный или водный поход..

### Тема 15. Подведение итогов путешествия.

*Теория* Обсуждение похода. Просмотр походных фото- и видеоматериалов.

Подготовка отчета (по разделам и должностям). Вводная часть, характеристика района путешествия. Техническое описание маршрута, картографический материал. Материально-финансовое обеспечение похода. Краеведческая и общественно-полезная работа. Выводы, рекомендации, приложения.

Организация выставки-презентации отчета и итогового туристского вечера. Подготовка и участие в туристско-краеведческих конференциях, конкурсах, чтениях. Проектная и исследовательская деятельность.

*Практические занятия.* Подготовка отчета (индивидуально и группами). Оформление фотостендов и фотогазеты, летописи, рабочего видеofilmа. Подготовка

выставки-презентации (устный отчет), подготовка материалов и докладчиков для публичного выступления. Проведение итогового туристского вечера.

#### Тема 16. Участие в мероприятиях .

Участие в соревнованиях, смотрах, конкурсах, конференциях по тематике объединения.

#### Тема 17. Основы эколого-туристско-краеведческой работы.

• *Теория* Формы туристско-краеведческой работы. Знакомство с годовым планом работы объединения. Организация туристско-краеведческого цикла. Поход, путешествие, экспедиция (виды), экскурсия, походы выходного дня, учебно-тренировочные сборы, звездный поход, туристский слет, туристские соревнования, вечера, газета, летопись объединения. Работа ТК-объединения: традиции, правила, разновозрастные звенья (команды), постоянные и сменные должности. ТК-движение «Отечество». Проекты объединения.

Организация и проведение массовых мероприятий. Виды туристских и краеведческих мероприятий. Туристские соревнования: цели, задачи, положение, программа, условия проведения, вопросы судейства, подготовка полигонов и маршрутов, согласование с органами местной власти, обеспечение безопасности, материально-техническое обеспечение, подведение итогов, награждение.

Туристские и краеведческие должности в походе и экспедиции. Оформление отчетов по специальностям. Проектная и исследовательская деятельность.

*Практические занятия.* Участие в проектах и мероприятиях. Оформление отчетов по специальностям в отчетах по походам и экспедициям. Оформление фото и видеоматериалов по прошедшим путешествиям. Проектная и исследовательская деятельность.

#### Тема 18. Помощь в судействе на соревнованиях

*Теория.* Подготовка полигонов, маршрутов и учебных трасс на занятиях и мероприятиях Клуба, школы, отдела туризма, краеведения и спорта ДДЮТ. Виды соревнований. Зачетные и незачетные виды. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности. Подготовка и порядок проведения соревнований. Оформление судейских документов. Подведение итогов. Определение победителей. Объявление результатов, вручение наград.

*Практические занятия.* Участие в подготовке полигона, в судействе на занятиях и соревнованиях. Подведение итогов соревнований. Уборка снаряжения и полигонов.

#### Тема 19. Стажировка в качестве младших инструкторов туризма.

*Теория.* Организация группы, распределение обязанностей. Материально-техническое, финансовое, продовольственное обеспечение. Вопросы безопасности. Подготовка группового и личного снаряжения. Тактика и техника прохождения радиального КТМ.

*Практические занятия.* Помощь в проведении занятий в спортзале и на местности. Самостоятельная работа с контрольными группами учащихся 5-6 кл. (базовый уровень – курс ОБЖ, 5-6 кл.). Завершение похода. Подведение итогов.

Организация группы, распределение обязанностей. Подготовка группового и личного снаряжения. Тактика и техника прохождения радиального КТМ. Завершение похода. Подведение итогов.

#### Тема 20. Итоговое занятие

Итоги полугодия, года: рейтинг участия в делах объединения.

#### **Нестационарные мероприятия в природной среде.**

- Участие в туристских соревнованиях и слетах, в том числе во Всероссийской детской эколого-краеведческой экспедиции. ИЛИ:

- Спортивный поход 3 степени сложности.

Темы, которые будут пройдены во время нестационарного мероприятия: 3,4,10,11,14,17.