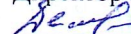


Управление образования администрации  
города Канска Красноярского края  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 8

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом педагогического совета  
от 30.08.2024 г. № 1

Директор МБОУ ООШ № 8



Н.В. Деменкова

Введено приказом № 83/2 от 30.08.2024г.

Рабочая программа  
«Юные туристы»

Возраст детей: 12 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
*Л.С. Лапицкая*

Канск

2024 г.

## ПРОГРАММА «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

### *Пояснительная записка*

В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися школы. Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

Цель занятий в объединении туристской направленности состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся средних классов, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих основных задач:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

Содержание программ рассчитано на один год занятий с учащимися в возрасте от 12 до 15 лет, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Рекомендуемый минимальный состав группы обучения – 12 человек,

Примерная учебная программа занятий рассчитана на 72 часа, (1академический час в неделю). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки).

Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие - туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие -

должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Содержание программ составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе.

#### ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

№№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Азбука оздоровительного туризма</b>			
1.1	Основы безопасности в природной среде	4	1	3
1.2	Основы безопасности дома и в школе	4	2	2
1.3	Пешеходный туризм	16	4	12
1.4	Азбука топографии	8	2	6
1.5	Ориентирование на местности	18	4	14
1.6	Лыжный туризм	12	4	8
1.7	Личная гигиена юного туриста	4	1	3
1.8	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4
		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>

#### ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

##### 1.1. Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

##### *Практические занятия*

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

##### 1.2. Правила поведения юных туристов

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно

полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

### ***Практические занятия***

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

## ***2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста***

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

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

### **2.2. Основы безопасности дома и в школе**

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

### ***Практические занятия***

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

### ***Азбука топографии***

#### **Мой дом, моя школа, школьный двор**

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

### ***Практические занятия***

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

### **План местности**

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

### ***Практические занятия***

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

### **Условные знаки**

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

### **Ориентирование по сторонам горизонта**

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

### ***Практические занятия***

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

### **Ориентирование на местности**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

### ***Практические занятия***

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Играсостязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

## ***5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь***

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

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

### **6.2. Моя школа**

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

#### ***Практические занятия***

Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

## ***Азбука спортивно-оздоровительного туризма***

### **1. Пешеходный туризм**

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

#### ***Практические занятия***

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы

преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышшеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

### **3. Лыжный туризм**

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

### ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1-2 кг в рюкзачке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

## **Методические материалы**

### ***Методическое обеспечение программы «Юный турист»***

Самую большую радость получают дети от походов. Идущий человек – счастливый человек! В походах мы ходим с первого дня знакомства с ребятами. Лучше всего совершать походы по окрестностям своего населенного пункта, стараясь выбирать новые маршруты, обязательно пользоваться картой.

В походе на руководителя ложится большая нагрузка, он должен быть готов к тому, чтобы самому разжечь костер в любую погоду, оказать первую помощь, в экстренных ситуациях самостоятельно принять решение.

Туризм – дело коллективное. Нигде, я думаю, так не сплачивается детский коллектив, как в походах, потому что в них ребята учатся помогать друг другу.

Овладение туристскими навыками – дело не такое уж простое. Ребятам необходимо научить, как:

- Найти дрова для костра, разжечь его во время дождя, уложить рюкзак, поставить палатку;
- Пользоваться топором, пилой, сделать очаг, вскипятить чай, приготовить на костре пищу;
- Высушить одежду в походе, оказать первую помощь пострадавшему.
- Рассчитывать необходимое для похода количество продуктов и закупить их в магазине.

На первых занятиях ребята изучают простые элементы туристской техники – приемы «кочка», «мышеловка», «маятник», «наклонное бревно», учатся переправляться с помощью каната, спускаться по веревке, устанавливать палатку, метать в цель и т.п. В дальнейшем они будут обучаться приемам вязания туристских узлов и обвязки, способом преодоления рек с помощью параллельных веревок и навесной переправы.

### **Лыжная подготовка**

Зимнее ориентирование предполагает лыжную подготовку. Лыжную подготовку со своими ребятами я начинаю с изучения элементарных умений ходить на лыжах. С целью поддержания интереса у детей мы сразу начинаем кататься в лесу. Лыжные километры в лесу даются намного легче, чем те же километры по кругу где-нибудь около школы или в парке. На лыжных тренировках мы часто устраиваем привалы (как в походах), играем в снежки, строим снежные крепости, копаем снежные лабиринты в лесу. Очень много катаемся с горок. Но до горок нужно дойти, да и в горку надо подниматься – вот и тренировка получается.

### **Развивающие игры**

Одним из принципов моей работы является направленность на развитие индивидуальных способностей ребенка и поддержание у него положительного эмоционального состояния. В этом случае спортивные достижения и результаты уходят на второй план. В достижении этой цели незаменимую роль играют развивающие игры.

С понятием «развивающей игры» я познакомилась в работах Б.Никитина. Он раскрывает их сущность следующим образом:

1. Каждая игра представляет собой набор задач, которые ребенок решает с помощью игровых аксессуаров (кубики, карточки, спички, квадраты из картона, детали конструктора и т.д.)

2. Задачи расположены в игре в порядке возрастания сложности.

3. Задачи даются ребенку в различной форме: в виде плоского рисунка, письменной или устной инструкции, модели и т.д. знакомят его с разными способами передачи информации.

4. Постепенное возрастание трудности задач в играх позволяет ребенку идти вперед и совершенствоваться, т.е. развивать творческие способности.

Игры, которые составляют мою игротеку, очень близки к «развивающим» играм Никитиных, так как все они наглядны. Это набор карт,



карточек, пластилин, спички, шишки, камушки и т.д. Все они рассчитаны на самостоятельность ребенка и направлены на развитие творческих способностей. Для удобства их можно разделить на четыре группы:

- Игры на развитие внимания, логического мышления, памяти, сообразительности;
- Психологические игры;
- Подвижные игры;
- Игры по спортивному ориентированию.

Такое деление игр на группы условно, так как каждая игра по ориентированию тренируют и память, и внимание; в процессе игры дети общаются. Лучше узнают друг друга и себя. Любая игра развивает у ребенка самостоятельность, решительность, самодисциплину, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить. Это особенно важно тем, кто решил заняться туризмом. Многие развивающие игры проводятся в лесу, когда остается неиспользованное время. Это часто происходит, когда некоторые ребята уже вернулись с дистанции, а другие еще продолжают бежать.

Основное правило развивающих игр – взрослый не должен выполнять задание за ребенка, не должен подсказывать. Если в решении задачи есть ошибки, нужно постараться чтобы ребенок их нашел сам и исправил.

### ***Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности.***

Для развития туризма одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. Эти игры направлены на развитие у детей таких необходимых любому человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание. Список игр, применяемых мною на занятиях:

- Логические задачи;
- Игры на внимание («Что пропало?» и т.д.)
- Игры со словами («Синонимы», «Напиши окончание слов», «Переставь буквы» и т.д.)
- Головоломки
- Игры со спичками
- Игры на развитие памяти («Запомни числовой ряд», «Лишняя фигура» и т.д.)

Когда ребенок решает посильные и интересные головоломки постоянно, он не теряет при столкновении с трудными задачами, действует активно, самостоятельно, находит верные решения.

### **Психологические игры**

Психологические игры - самые важные. Эти игры помогают ребенку найти себя, свое место в коллективе, раскрепоститься, почувствовать себя комфортно.

**1. «Ваше мнение».** Один из играющих выходит, а остальные по очереди записывают на бумаге свои высказывания об этом человеке. Заранее

оговаривается, что писать можно только хорошее. Задача вернувшегося игрока узнать, кто о нем что написал. Если уходящий игрок угадывает, кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье мнение было угадано. Если угадать не удалось ничего, то отгадывающий вновь выходит и игра повторяется.

**2. «Перевоплощение»** Один игрок выходит, а остальные загадывают какой-нибудь предмет или явление природы, состояние человека. Когда уходящий возвращается, все играющие по очереди изображают жестами загаданный предмет. Если предмет угадан на одном из игроков, то этот игрок и становится ведущим.

**3. «Рассказ наоборот»** Один из играющих рассказывает какую-либо историю. Задача других игроков – повторить рассказ как можно более подробно, начав с конца. Выслушиваются различные версии, и определяется победитель. Он и рассказывает следующую историю.

**4. «Жесты»** Играющие делятся на две команды. Одна из команд загадывает слово, предложение и вызывает к себе одного игрока из другой команды. Ему сообщается загаданное слово, а он должен с помощью жестов объяснить его своей команде. Игроки отгадывающей команды могут говорить и помогать своему игроку вопросами. Если отгадывающая команда справилась с заданием, команды меняются местами.

#### **Подвижные игры**

Эту категорию игр можно условно разделить на:

- Подвижные игры («Тише едешь, дальше будешь», «Ловишки», «Жмурки», «Салки», «Третий лишний и другие)
- Спортивные игры (футбол, пионербол, баскетбол, волейбол и другие)
- Спортивные эстафеты (полоса препятствий, «веселые старты», эстафеты с элементами ориентирования и т.п.)

Спортивные игры способствуют установлению близкого контакта между тренером и обучающимися, дают выход эмоциям и конечно развивают интерес к движению.

#### **Игры по спортивному ориентированию**

1. *Игры на знание условных знаков спортивной карты* («Знаковые эстафеты», «Запомни то, что видел», «Знаки на карте», «Парные игры» и другие.

2. *Игры на знание сторон горизонта* («Гимнастика с компасом», «Секретная цифра», «Нарисуй фигуру», «Найди клад!» и другие)

3. *Игры на понимание масштаба* («Измеряй-ка», игры с карточками по определению расстояния.

4. *Диктанты по карте*

5. *Игры на понимание «легенды» КП*

6. *Игры на выбор пути движения между КП*

7. *Игры на запоминание маршрута между КП*

8. *«Перевертыши»*

9. *Нанеси КП*

10. *Карты на кубиках*
11. *Собери карту*
12. *Мы рисуем карту сами.*

### **Список литературы**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных ситуациях природной среды. – М. «Мысль» 1993.
5. Гастюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., «Зеркало», 1995.
6. Дрогов И.А. Программа «Юные туристы-спасатели». – М., ЦДЮТК, 200 г.
7. Коннова Л.А. Азбука спасения. – Спб, 1996.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997. 8.
- Кузьмин Е.М. Туристу-лыжнику. - Петрозаводск, «Карелия», 1988.
10. Кузьмин Е.М. Туристу-лыжнику. - Петрозаводск, «Карелия», 1988.
11. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1998.

### **Приложения**

#### **Приложение 1**

#### ***Методика проведения подвижных игр***

При организации и проведении подвижной игры необходимо придерживаться следующих правил:

1. правила игры должны быть просты, точно сформулированы, доступны для понимания детей;
2. игра не будет содействовать выполнению педагогических целей, если она не дает достаточной пищи для непосредственной мыслительной и двигательной деятельности;
3. для детей игры будут интересными тогда, когда каждый из играющих станет активным ее участником;
4. исключение даже малейшей возможности риска, угрозы здоровью детей (но не исключать трудные правила);
5. безопасность используемого инвентаря;
6. игра не должна унижать достоинства играющих;
7. при проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от трудного — к легкому, от сложного — к простому, т.е. вначале проводить

более трудную (новую) по содержанию игру, а наиболее легкую и более живую проводить в конце урока;

8. подвижные игры должны чередоваться со спокойными;
9. на уроках игры имеют параллельно оздоровительному, познавательное значение, поэтому в них на равных решается не только двигательная, но и умственная задача;
10. игру нельзя обрывать незавершенной;
11. ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально.

*Объяснение игры.* Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Рассказ педагога должен быть кратким (затянутое объяснение может помешать восприятию игры), логичным, последовательным, интересным.

Алгоритм объяснения игры может быть следующим:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

## Приложение 2

### *Игры на знание сторон горизонта*

#### *1. Игра «Гимнастика с компасом»*

Ребята строятся в шеренгу с компасами в руках. Тренер (или кто-то из старших ребят) называет сторону горизонта. Например, «юго-восток». Кто быстрее повернется и встанет лицом к юго-востоку, тот и выиграл.

#### *2. Игра «Секретная цифра»*

Участникам игры выдаются листы бумаги в клеточку, карандаш и карточка с заданием. Ребята обозначают на листе стороны горизонта и выбирают в центре листа точку отсчета. На карточке указано, сколько клеток

и в каком направлении им нужно последовательно отложить от точки отсчета. Например, цифра «1» зашифровывается как «две клетки на север, одна клетка на юго-запад».

### **3. Игра «Нарисуй фигуру»**

Выполнив предыдущее задание, ребята сами могут зашифровать любую выбранную ими фигуру и обменяться карточками.

### **4. Игра «Найди клад!»**

Игра проводится в лесу или в классе. Заранее готовятся карточки с заданиями. Например, задание может быть таким: «Твой старт у поваленного дерева. Пройди 10 шагов на север, 5 на восток, 2 шага на юго-запад и ищи клад». Кладами могут служить любые мелкие предметы, спрятанные заранее, с учетом заданий на карточках. Получив карточки и взяв в руки компасы, ребята отправляются на поиски кладов.

## ***Игры на понимание масштаба***

### **1. Игра «Измеряй-ка»**

Ребятам выдаются карты с нанесенными контрольными пунктами. Задание: «Измерить, на каком расстоянии друг от друга находятся КП? Какова длина всей дистанции? Измерьте расстояние от северного угла болота до микроямки и т.д.»

### **2. Игры с карточками по определению расстояния**

Предлагаются задания типа «Отложи на бумаге отрезок длиной в 1,5 км, масштаб 1:20000», «Расстояние на карте - 3 см, масштаб 1:15000, сколько это метров в лесу?».

## ***Диктанты по карте***

1. Участники игры получают одинаковые карты (в зависимости от возраста и подготовленности игроков - карты парка, лесопарка, карты с развитой дорожной сетью и т.д.), карандаши и иголки для отметки КП. Тренер или старший товарищ называет место старта, например «поляна в юго-восточном углу карты», убеждается, что все участники верно нашли его на карте, и диктует. *«Путешественник начинает движение на юг по лесной тропе. Слева от него болото, справа лес. Он проходит около 300 м и пересекает просеку, поднимается на бугор, сворачивает на тропинку, идущую с юго-востока на северо-запад и по ней доходит до канавы. Здесь первый КП и т.д.»* Ребята наносят КП на свои карты. Кто пройдет всю дистанцию без ошибок, тот и становится победителем.

2. На картах ребят нарисована «нитка» маршрута. Дети по очереди рассказывают, как они движутся по «нитке» и что видят впереди и по сторонам. Например: «Я иду по северному краю поляны, сворачиваю на северо-запад по грунтовой дороге. Слева от меня высокий холм, справа болото и т.д.».

## ***Игры на понимание «легенды» КП***

Для этих игр необходимы комплекты карточек со словесными легендами КП и карт с нанесенными на них контрольными пунктами. Задача играющих - как можно быстрее сопоставить словесное описание КП на карточке с условным знаком на карте.

### ***Игры на выбор пути движения между КП***

Участники игры получают одинаковые карты с нанесенными на них дистанциями и за определенное время выбирают вариант движения между КП (можно нанести его на карту). Когда время закончится, ребята показывают тренеру свои варианты пути и обсуждают вместе с ним, какой из них является наилучшим и почему. Для начинающих можно все варианты движения заранее нанести на карту. Тогда детям останется только выбрать из них лучший и объяснить, почему выбрали именно его.

#### ***Игра на запоминание маршрута между КП***

Ребята получают одинаковые карты с двумя контрольными пунктами, листки бумаги и карандаши. За определенное время (например, одну минуту) они выбирают путь между КП, стараясь при этом запомнить основные ориентиры между пунктами. Затем тренер собирает карты, а участники игры по памяти рисуют то, что запомнили. Эта игра развивает зрительную память, дает возможность ребятам научиться видеть ориентиры на карте.

#### ***«Перевертыши»***

Из карты вырезается 10 (или больше) участков размерами 2 x 2 или 1 x 1 см, на каждом из которых имеется контрольный пункт. Вырезанные кусочки наклеиваются на обратной стороне такой же карты, расчерченной на квадраты (или не расчерченной - в зависимости от возраста участников игры). Изучив местоположение КП, ребятам нужно перевернуть карту и на лицевой стороне отыскать аналогичную точку. Ту же операцию нужно повторить со всеми пунктами. Результат определяется по времени выполнения упражнения.

#### ***Нанеси КП***

На некотором расстоянии (например 10-15 м) друг от друга кладут две одинаковые карты, на одной из которых нанесено 10-15 КП. Необходимо все КП перенести по памяти на «чистую» карту, причем количество «рейсов» от одной карты к другой не ограничивается. Результат определяется по времени выполнения задания при условии точного нанесения пунктов.

#### ***«Мы рисуем карту сами!»***

Эту игру лучше всего проводить в походе, летнем лагере, на турбазе, в любом парке, где много построек, линейных ориентиров, заборов и т.д. Ребята разбиваются на группы (можно разновозрастные, 3-4 человека в каждой). В течение 1-2 часов они изучают территорию (например, парка) и рисуют (как видят и понимают) свои карты. Затем прячут на местности «клад» (апельсин, шоколад и т.д.), обозначают его на своей карте и обмениваются картами. Каждая группа ищет клад, используя карты товарищей.

## Приложение 3

### Инструктаж по технике безопасности в походе

#### **1. Требования безопасности перед проведением туристского похода, экскурсии, экспедиции:**

1. Участник должен пройти соответствующую подготовку, инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и представить руководителю справку о состоянии здоровья.
2. Участник должен выходить на маршрут в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
3. При разработке маршрута туристского похода, экспедиции предусмотреть запасные и аварийные варианты маршрута.
4. При закупке продуктов питания, медикаментов проверять срок их хранения.
5. При изменении состава группы, маршрута руководитель должен сообщить об изменениях администрации образовательного учреждения
6. При проведении туристского похода, экспедиции в районе, где действует поисково-спасательная служба (ПСС), руководитель группы обязан сообщить о своем маршруте, после окончания - снять группу с контроля.

#### **2. Требования безопасности во время проведения туристского похода, экскурсии, экспедиции:**

1. При совершении дальних походов, экскурсий, экспедиций руководитель группы обязан сообщить телеграммой в школу, учреждение дополнительного образования о начале и окончании маршрута, о состоянии группы, изменении маршрута, сроках, составе и т.п.
2. При проведении туристских походов руководитель обеспечивает безопасность в транспорте, при прохождении маршрута, во время бивачных работ.
3. При движении по маршруту назначать замыкающего группы, проверять наличие участников группы.
4. Руководитель группы обязан контролировать работу учащихся с колющими и режущими предметами, с бензиновыми и газовыми приборами.
5. Строго соблюдать правила организации купания в походе.
6. В случае резкого ухудшения погодных условий, физического состояния участников и т.п. принять меры к обеспечению безопасности и здоровья детей вплоть до прекращения маршрута, обеспечения выезда группы в населенный пункт.
7. В случае опоздания группы из похода к назначенному сроку руководитель группы обязан предупредить родителей об опоздании.
8. При получении травмы, заболевания оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в медицинское

учреждение и сообщить об этом администрации школы, учреждения дополнительного образования.

### **Правила поведения и безопасности в турпоходе**

Соблюдение правил безопасности - первое и главное требование к участнику похода, экспедиции.

Каждый участник **ОБЯЗАН** выполнять следующие правила безопасности:

1. Точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя.
2. Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
3. Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и рюкзаки.
4. Во время переезда по железной дороге:
  - при приближении поезда не стоять у края платформы;
  - на ходу поезда дверей не открывать, из вагона не высовываться, в тамбурах не стоять;
  - выходить из вагона только с разрешения руководителя;
  - садиться в поезд и выходить из него на платформу только при полной остановке поезда.
5. Строго соблюдать правила дорожного движения:
  - при движении вдоль дороги из строя не выходить;
  - идти по левой стороне обочины навстречу движущемуся транспорту;
  - при переходе дороги быть предельно внимательным, шоссе переходить шеренгой.
6. При движении находиться в составе группы.
7. О всякой замеченной опасности немедленно докладывать руководителю.
8. При необходимости длительной остановки - замыкающий обязан остановить всю группу.
9. Строго соблюдать правила страховки и самостраховки.
10. Потертости ног не допускать, о возникновении потертостей немедленно докладывать руководителю.
11. О малейших признаках заболеваний немедленно докладывать руководителю.
12. Строго соблюдать питьевой режим.
13. Купаться можно только с разрешения руководителя, в указанном им месте и в его присутствии.
14. Во время купания не нырять с мостков, лодок, обрывов, не купаться в сумерках и ночное время.
15. Свечи и спички в палатке без разрешения руководителя не зажигать.
16. Порубок живых деревьев не производить. При порубке сучьев под деревьями не стоять. Тяжелых бревен и камней по одному не переносить.
17. На деревья без разрешения руководителя не залезать.



18. На привалах за территорию лагеря без разрешения руководителя не уходить.
19. В лесу горящих спичек не бросать, костров без присмотра не оставлять.
20. Аккуратно обращаться с огнем и кипятком. Ведро с горячей водой и пищей ставить у самого костра или далеко от костра в специально отведенном месте.
21. У костра дежурные должны иметь рукавицы, головной убор и одежду, полностью закрывающую тело.
22. Если участник случайно остался один, он должен прекратить движение и спокойно ждать, пока его найдут. Самому поиски не предпринимать, тепло одеться и, по возможности, развести костер.