1. **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа занятий туристического объединения Я ТУРИСТ МБОУ Гимназии№8 направлена на развитие личности и подготовку к самостоятельной жизни, на ознакомление школьников со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых туристам и путешественникам.

**Цели:**

- получение теоретических и практических знаний, необходимых для участия в пешеходных и лыжных походах;

- привлечение учащихся к регулярным занятиям, как важному средству укрепления физического развития и здоровья;

- развитие оздоровительной и спортивно – массовой работы в коллективах общеобразовательных учреждений;

- формирование устойчивого интереса к самостоятельным занятиям в школе и дома и сознательного отношения к ним;

- воспитание и проверку морально-волевых качеств: дружбы, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, дисциплинированности, аккуратности, честности, силы воли, мужества, а также физической подготовленности и тренированности

**Задачи:**

- составлять план похода и разработать его маршрут;

- фиксировать наблюдения;

- ориентироваться в незнакомом месте при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов;

- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу, изготавливать простейшее туристическое снаряжение;

- оказывать первую доврачебную помощь;

- делать пешие и лыжные переходы с грузом;

- вязать узлы;

- отработке приемов страховки и самостраховки;

- применять основные и вспомогательные веревки, карабины

В туристическое объединение записываются все желающие 5-х классов. Теоретические, практические занятия, а также занятия по общей физической подготовке проводятся в спортивном зале МБОУ Гимназии №8

Для оценки результатов реализации программы дополнительного образования организовать индивидуальные зачетные соревнования по пройденному курсу.

**Учебно – тематически**

**1–й год занятий**

№

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов | Кол – во часов 148 | | |
| **Введение пр** | | | | |
| 1.1 | Оздоровительная роль туризма | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | Правила поведения юных туристов | 4 | 1 | 3 |
|  | | 6 | **2** | **4** |
| **2. Азбука туристско – бытовых навыков юного туриста** | | | | |
| 2.1 | Основы безопасности в природной среде | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Основы безопасности дома и в школе | 2 | 1 | 1 |
| 2.3 | Личное снаряжение и уход за ним | 4 | - | 4 |
| 2.4 | Личная гигиена юного туриста | 3 | 1 | 2 |
| 2.5 | Питьевой режим на туристической прогулке | 2 | - | 2 |
| 2.6 | Групповое снаряжение и уход за ним | 4 | 1 | 3 |
| 2.7 | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 2 | 1 | 1 |
| 2.8 | Организация биваков и охрана природы | 7 | 1 | 6 |
| 2.9 | Установка палаток | 4 | - |  |
| 2.10 | Туристическая группа на турпрогулке | 6 | 2 | 4 |
|  | | **36** | **8** | **24** |
| **3. Азбука топографии** | | | | |
| 3.1 | Мой дом, моя школа, школьный двор | 4 | 1 | 3 |
| 3.2 | План местности | 4 | 1 | 3 |
| 3.3 | Условные знаки | 4 | 1 | 3 |
| 3.4 | Ориентирование по сторонам горизонта | 4 | 1 | 3 |
|  | | **16** | **4** | **12** |
| **4. Туристическое и экскурсионное ориентирование** | | | | |
| 4.1 | Ориентирование на местности | 8 | 2 | 6 |
| 4.2 | Виды туристического ориентирования | 4 | 1 | 3 |
| 4.3 | Способы отметки на КП | 4 | 1 | 3 |
| 4.4 | Экскурсионное ориентирование | 4 | 1 | 3 |
|  | | **20** | **5** | **15** |
| **5. В гостях у доктора Айболита** | | | | |
| 5.1 | Оказание первой доврачебной помощи | 5 | 1 | 4 |
| 5.2 | Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок | 3 | 1 | 2 |
| 5.3 | Индивидуальная и групповая медицинская аптечка | 3 | 1 | 2 |
| 5.4 | Способы транспортировки пострадавшего | 5 | 1 | 4 |
|  | | **16** | **4** | **12** |
|  | |  |  |  |
| **7. Азбука спортивно – оздоровительного туризма** | | | | |
| 7.1 | Пешеходный туризм | 20 | 2 | 18 |
| 7.1.1 | Полоса препятствий пешеходного туризма | 9 | 1 | 8 |
| 7.1.2 | Туристские узлы и их применение | 3 | 1 | 2 |
|  | | **32** | **4** | **28** |
| **8. Общая физическая подготовка** | | | | |
| 8.1 | Общая физическая подготовка и оздоровление организма | 22 | 1 | 21 |
|  |  | **22** | **1** | **21** |
| **9. зачетный летний однодневный поход** ( вне сетки часов) | | | | |
|  | *Итого* | 148 | 32 | 116 |

**Содержание программы**

1. **– й год обучения**
2. **Введение**
   1. **Оздоровительная роль туризма**

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) 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.

*Практическое занятие.* Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом)

* 1. **Правила поведения юных туристов**

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристических прогулках.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на Учебно – тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

Подготовка и участие в туристических прогулках, экскурсиях; в спортивно – оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

*Практические занятия.* Прогулка в лес с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.

**Азбука туристско – бытовых навыков юного туриста**

**Основы безопасности в природной среде**

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристической прогулке, экскурсии в лес, взаимопомощь в тургруппе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира.

* 1. **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. Знание телефонов аварийных служб.

*Практическое занятие.* Игры на темы: «что делать в случае…. (задымления, обнаружения очагов возгорания и пр.)?».

**2.3 Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, Ветровка, головной убор и прю); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

*Практические занятия.* Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристических мероприятиях.

**2.4 Личная гигиена юного туриста**

Правила соблюдения личной гигиены на турпрогулках, при организации перекусов. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара тургруппы.

*Практические занятия.* Упаковка продуктов питания для организации перекуса. Личная гигиена на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы.

**2.5 Питьевой режим на туристической прогулке**

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

*Практические занятия.* Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время турпрогулки. Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время прогулки. Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время прогулки.

**2.6 Групповое снаряжение и уход за ним**

Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и уход за ним. Стойки и колышки для палатки. Снаряжение для наблюдения за природой и выполнение простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы для прогулки. Требования к уходу за снаряжением.

*Практические занятия.* Упаковка и распределение группового снаряжения для турпрогулки между участниками. Завхоз группы по снаряжению и его обязанности на прогулке. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применение его во время прогулки.

**2.8 Организация биваков и охрана природы**

Бивак на турпрогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность. Экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды).

*Практические занятия.* Планирование места организации бивака по плану местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на прогулке.

**2.9 Установка палаток**

Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

*Практические занятия.* Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

*Занятие на местности.* Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

**2.10 Туристическая группа на турпрогулке**

Строй туристической группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки. Ритм и темп движения группы во время прогулки. Взаимопомощь в группе. Привалы прогоночный, промежуточный, обеденный. Режим дня

*Занятие на местности.* Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего группы

1. **Азбука топографии**
   1. **Мой дом, моя школа, школьный двор**

Формирование представлений занимающихся о своем доме, школе и школьном дворе; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

*Практические занятия.* Экскурсии по зданию школы, кабинетам и другим помещениям.

*Занятие на местности.* Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок.

**План местности**

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности на рисунке, схеме или плане.

*Практические занятия.* Рисовка занимающимися плана класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

*Занятие на местности.* Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе. Освоение навыков чтения и движения по схеме школы или школьного двор

* 1. **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). Юный топограф в туристической группе.

*Практические занятия*. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристического маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристической прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристической прогулке, экскурсии.

*Занятие на местности*. Составление легенды движения группы условными знаками.

**3.4.Оринтирование по сторонам горизонта**

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

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

**4.Туристическое и экскурсионное ориентирование**

**4.1.Ориентирование на местности**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирование 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 юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристической группы, его обязанности и действия на туристической прогулке (экскурсии).

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

**4.2.Виды туристического ориентирования**

Виды туристического ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристическому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению.

*Практические занятия*. Умение правильно и надежно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать ее сохранность. Движение по плану (схеме).

*Занятие на местности – прохождение маркированного маршрута*. Способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристического (экскурсионного) ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

*Занятия на местности – прохождение обозначенного маршрута.* Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Требования к вниманию участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила и условия соревнований ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

*Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору.* Основные правила и условия соревнований туристического ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

**4.3.Способы отметки на КП**

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

*Занятия на местности*. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП»

**4.4.Экскурсионное ориентирование**

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу – план микрорайона школы, улицы, двора, различных памятников и других объектов.

*Занятия на местности – экскурсионное ориентирование по легенде.* Чтение легенды и движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристической группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

**5.В гостях у доктора Айболита**

**5.1.Оказание первой доврачебной помощи**

Оказание первой доврачебной помощи:

*- при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях*. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

*- попадании в глаза посторонних предметов*. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

*- ожогах и обморожениях.* Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

*- тошноте и рвоте (отравлении).* Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

*- солнечном, тепловом ударе.* Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

**5.2.Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок**

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

*Практическое занятие.* Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

**5.3.Индивидуальная и групповая медицинская аптечки**

Состав медицинской аптечки для туристкой прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара (медика) группы.

*Практическое занятие.* Упаковка и маркировка аптечки для туристической прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковка.

**5.4.Способы транспортировки пострадавшего**

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

*Практические занятия.* Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристической прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

*Занятия на местности.* Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристической группе при транспортировке пострадавшего.

**6.Основы краеведения**

**6.1.Родословие**

Став семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната.

*Практические занятия.* Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях родителях.

**6.2.Земляки**

Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

*Практическое занятие.* Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристической (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами труда и войн.

**6.3.Природное наследие**

Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных живого уголка, своего двора, парка (ближайшего леса), следы из жизнедеятельности в природе. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдение за ней во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности (роли) юных туристов на экскурсии, во время турпрогулки: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и пр..

*Практические занятия.* Ведение дневников наблюдений, впечатлений. Рисование зимнего двора, парка.

*Занятие на местности.* Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий(сбор листвы различных пород деревьев, поиск и сбор отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр..).

*Экскурсия в природоведческий ли зоологический музей.* Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно – зрелищных учреждений. Формирование умения слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты, помнить цель экскурсии – узнать и увидеть что–то новое, интересное; умения знатоков – краеведов не бояться задавать возникшие в ходе экскурсии вопросы.

**7. Азбука спортивно – оздоровительного туризма**

**7.1 Пешеходный туризм**

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристического специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

*Практическое занятие*. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения).

*Занятия на местности*. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Обработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

**7.1.1.Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)**

Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Оказание взаимопомощи и взаимовыручки. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

*Занятия на местности*. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристические узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

**7.1.2.Туристические узлы и их применение.**

Туристические узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристических прогулках (походах).

*Практические занятия*. Вязка узлов по названию и по их назначению.

*Пешеходные прогулки осенью и весной*. Соблюдение правил движения в строю на маршруте и отдых на больших и малых привалах.

Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоемах и т. д., о сезонных изменениях в природе в парке (лесе).организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.

**8.Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

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

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

*Практические занятия*. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

*Занятия на местности*. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

**8.2.психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся** (вне сетки часов)

**Входное тестирование и диагностика** (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

*Практическое занятие*. Рисование детей на тему «Моя семья». Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Занятие на местности. Проведение в игровой форме тестов с целью определения общего физического и функционального развития воспитанников.

**Констатирующее тестирование и диагностика** (проводится весной)

*Практическое занятие*. Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

*Занятие на местности*. Проведение в игровой форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

**9.Зачетный летний однодневный поход**

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности или спорткарты. Организация лагеря туристической группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре. Сервировка дежурными туристического походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристические и другие игры и состязания. Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка окрестностей от бытового мусора) и др.

**Участие в:**

- соревнованиях учащихся

- обучающая программа «Компас».

**Литература**

Алешин В.В. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1985

Бардин К.В. Азбука туризма. М., просвещение, 1981

Верхало Ю.Н. Снаряжение для горного туризма. М., профиздат, 1987

Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1983

Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. подготовка спортсменов ориентировщиков. М., Физкультура и спорт, 197