**02.02.**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

Центр детского творчества

муниципального района Бижбулякский район

Республики Башкортостан

Принята на заседании «Утверждаю»

Педагогического совета Директор МБОУ ДО ЦДТ

протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_И.Ю.Набиуллина

от «30» августа 2024 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

туристско- краеведческой направленности

«Туризм»

Уровень освоения программы: стартовый

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Автор - составитель:

Хасанов Фидаиль Рашитович педагог дополнительного образования.

с.Бижбуляк,2024 г.

Год разработки программы - 2024 г.

# 

# Лист внесения изменений в программу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата внесения изменений** | **Раздел программы** | **Внесенные изменения** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

# 

# Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы | 4 |
| 1.1. Пояснительная записка | 4 |
| 1.2. Цели и задачи программы | 6 |
| 1.3. Содержание программы | 7 |
| 1.4. Планируемые результаты | 15 |
| 2.[Организационно-педагогические](#_bookmark5) условия реализации [программы](#_bookmark5)   |  |  | | --- | --- | | [дополнительного образования](#_bookmark5) | 1[3](#_bookmark5) | | 18 |
| 2.1. Календарный учебный график | 18 |
| 2.2. Условия реализации программы | 20 |
| 2.3.Формы аттестации | 22 |
| 2.4. Оценочные материалы | 23 |
| 2.5. Методические материалы | 23 |
| 2.6.Воспитательная работа | 25 |
| 3. Список литературы | 27 |
| Приложения | 28 |

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Туризм» ориентирована на активное приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, носит образовательно- развивающий характер, разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами:

-Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-СанПиН 3.1/2.4.3598 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции (COVID-19)»;

-Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;

-Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее – Приказ № 533);

-Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

-Приказ министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы объединения «Туризм» по содержанию является туристско – краеведческой, по функциональному предназначению – учебно-познавательной, по форме организации – кружковой, по времени реализации – одногодичной, по уровню – стартовой.

**Новизна** Программы заключается в том, что она адаптирована к условиям обучения и воспитания в условиях сельской местности, обучающимся и педагогу, материальной базе МБОУ ДО ЦДТ, является начальной ступенью на пути к освоению более сложных программ туристско-краеведческой направленности.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

**Педагогическая целесообразность** данной Программы обусловлена тем, что ориентирует обучающегося на применение полученных знаний, умений и навыков в области туризма в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата. Программа призвана помочь педагогу расширить знания детей о родном крае, ощутить свою связь с прошлым и настоящим страны. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе.

**Отличительная особенность и сроки реализации**

**Отличительной особенностью** данной программы является её практическая направленность, введение большого количества соревновательных и игровых элементов.

Программа предназначена для педагогов, работающих с обучающимися, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Количество детей в группе первого года обучения должно быть не менее

12 человек.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на возраст детей 11 – 14 лет. Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Форма обучения.** Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.

**Особенности организации образовательного процесса.** Занятия проводятся в разновозрастной группе, постоянного состава. Ведущей формой организации образовательного процесса является занятие. Программа предполагает использование **аудиторных занятий**(включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются **внеаудиторные занятия**: экскурсии, наблюдение за природой, походы выходного дня, соревнования.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на **русском языке.**

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на учебный год из расчета 144 часа в год, по 4 часа в неделю. Расписание строится из 2-х занятий в неделю.

Педагог может распределять последовательность изучения тем программы и устанавливать продолжительность занятий исходя из времени года, погодно- климатических условий, с учетом местных традиций, которые, однако, не превышают 2 часов (академических) в помещении, и 4 часов на местности (за исключением походов). В каникулярное время может увеличиться количество и продолжительность занятий, при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде. Программа предусматривает также и индивидуальную работу с обучающимися с использованием, в том числе, дистанционных методов обучения.

Формы и методы работы по программе

Наиболее доступными формами реализации программы являются теоретические занятия, беседы, практические занятия, экскурсии и туристские прогулки, походы выходного дня, праздники, конкурсы, игры и соревнования, продолжительность которых зависит от вида мероприятия.

Тематика занятий объединения «Туризм» предусматривает ознакомление обучающихся со своим селом, родным краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых в путешествиях, приобретение навыков участия в соревнованиях.

На 1 году обучения обучающиеся знакомятся с окружающим их миром, знакомятся и изучают свое село, район. Приобщаются к ценностям туризма, осваивают азбуку спортивно-оздоровительного туризма, участвуя в туристских соревнованиях, безопасного поведения в окружающем мире. Обучение проводится преимущественно в форме учебных, учебно-тренировочных занятий, экскурсий, походов выходного дня.

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического, нравственного, психического здоровья обучающихся в процессе туристической деятельности.

Задачи программы:

*Воспитательные:*

Воспитывать любознательную, ответственную, целеустремлённую, трудолюбивую и самостоятельную личность, чувство любви к родному краю, бережливого отношения к природе.

*Развивающие:*

Содействовать развитию рационального мышления, зрительной памяти, вниманию, двигательной активности, умению преодолевать физические и психологические трудности, содействовать социализации личности.

*Обучающие:*

Формировать начальные туристские знания и умения, необходимые для совершения походов и участия в туристских соревнованиях, приобщать к получению знаний об истории родного края, его природных ресурсах.

1.3. Содержание программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| год  обучения | нагрузка | теория | практика | всего |
| годичная | 4 часа | 36 | 108 | 144 |

**Основные разделы программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **Часовая нагрузка** |
| 1 | Введение | 2 |
| 2 | Личное и групповое туристское снаряжение | 6 |
| 3. | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 10 |
| 4 | Подготовка к походу, путешествию | 6 |
| 5 | Питание в туристском походе | 8 |
| 6 | Топография и ориентирование | 20 |
| 7 | Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках | 10 |
| 8 | Краеведение | 5 |
| 9 | Общая и специальная физическая подготовка | 25 |
| 10 | Техника и тактика пешего туризма | 52 |
|  | **Итого:** | **144** |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Кол-во часов | | Итого | Форма контроля |
| теория | практика |
| **1** | **Введение. Познавательная роль туризма. Правила**  **поведения туристов** | **2** | - | **2** | Беседа |
| **2** | **Личное и групповое туристское снаряжение** | **3** | **3** | **6** |  |
| 2.1 | Понятие о личном и групповом снаряжении. | 1 | 1 | 2 | Зачет |
| 2.2 | Групповое снаряжение, требования к нему. | 1 | 1 | 2 | Зачет |
| 2.3 | Укладка рюкзака. Уход за снаряжениями | 1 | 1 | 2 | Тест |
| 3 | **Организация туристского быта, привалы и ночлеги** | **4** | **6** | **10** |  |
| 3.1 | Привалы и ночлеги в походе. | 1 |  | 1 | Опрос |
| 3.2 | Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря | 1 | 1 | 2 | Опрос |
| 3.3 | Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. | 1 | 2 | 3 | Зачет |
| 3.4 | Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. | 1 | 3 | 4 | Зачет |
| 4 | **Подготовка к походу, путешествию** | **2** | **4** | **6** |  |
| 4.1 | Определение цели и района похода. | 1 | 1 | 2 | Опрос |
| 4.2 | Разработка маршрута, составление плана-графика движения. | 1 | 3 | 4 | Тест |
| **5** | **Питание в туристском походе** | **2** | **6** | **8** |  |
| 5.1 | Значение правильного питания в походе. | 1 | - | 1 | Опрос |
| 5.2 | Составление меню, списка продуктов. | 1 | 1 | 2 | Зачет |
| 5.3 | Приготовление пищи на костре. | - | 5 | 5 | Конкурс |
| **6** | **Топография и ориентирование** | **6** | **14** | **20** |  |
| 6.1 | Определение топографии. Топографические карты | 1 | - | 1 | Опрос |
| 6.2 | Масштаб. Виды масштабов. | 1 | 1 | 2 | Тест |
| 6.3 | Условные знаки: понятие, типы. | 2 | 2 | 4 | Опрос |
| 6.4 | Определение азимута. | 1 | 3 | 4 | Зачет |
| 6.5 | Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. | 1 | 2 | 3 | Зачет |
| 6.6 | Ориентирование по компасу. Движение по азимуту, его применение. | - | 6 | 6 | Соревнования |
| **7** | **Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках** | **5** | **5** | **10** |  |
| 7.1 | Система обеспечения безопасности в туризме. | 1 | - | 1 | Опрос |
| 7.2 | Понятие о гигиене. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. | 1 | - | 1 | Опрос |
| 7.3 | Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. | - | 1 | 1 | Зачет |
| 7.4 | Профилактика травматизма и заболеваний. | 1 | - | 1 | Опрос |
| 7.5 | Оказание первой  доврачебной помощи | 1 | 2 | 3 | Зачет |
| 7.6 | Способы транспортировки  пострадавшего | 1 | 2 | 3 | Опрос |
| **8** | **Краеведение** | **2** | **3** | **5** |  |
| 8.1 | Географическое положение и туристские возможности | 1 | - | 1 | Беседа |
| 8.2 | Памятники природы района | 1 | - | 1 | Беседа |
| 8.3 | Экскурсия по историческим местам | - | 3 | 3 | Экскурсия |
| 9 | **Общая и специальная физическая подготовка** | **5** | **20** | **25** |  |
| 9.1 | Краткие сведения о строении человеческого организма. | 1 | - | 1 | Беседа |
| **9.2** | Врачебный контроль и самоконтроль. | 1 | **-** | 1 | Опрос |
| 9.3 | Требования к физической подготовке | 1 | - | 1 | Опрос |
| 9.4 | Характеристика и методика развития физических и специальных качеств | 1 | - | 1 | Беседа |
| 9.5 | Физические и морально-волевые качества. | 1 | - | 1 | Беседа |
| 9.6 | ОФП | - | 10 | 10 | Зачет |
| 9.7 | СФП | - | 10 | 10 | Зачет |
| **10** | **Техника и тактика пешего туризма** | **5** | **47** | **52** |  |
| 10.1 | Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. | 1 |  | 1 | Беседа |
| 10.2 | Техника движения в различных условиях. | 1 |  | 1 | Беседа |
| 10.3 | Вязка узлов | 2 | 6 | 8 | Зачет |
| 10.4 | Соревнования по вязке  узлов | - | 6 | 6 | Соревнования |
| 10.5 | Туристские переправы | 1 | 3 | 4 | Опрос |
| 10.6 | Спуск, подъём,  параллельные верёвки,  навесная переправа, бревно | - | 10 | 10 | Наблюдение зачет |
| 10.7 | Соревнования по ТПТ | - | 8 | 8 | Соревнования |
| 10.8 | Отдых в походе | - | 2 | 2 | Конкурс |
| 10.9 | Поход выходного дня | - | 12 | 12 | Поход |
|  | **Итого:** | **36** | **108** | **144** |  |

**Краткое содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание темы | Ожидаемый результат |
| **1** | **Введение.** Познавательная роль туризма.  Правила поведения юных туристов.  Уважительное отношение к окружающим людям. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. | Знать правила поведения в различных ситуациях и в различных местах. |
| **2** | **Личное и групповое туристское снаряжение** |  |
|  | Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.  Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.  *Практическое занятие*: укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения. | Знать особенности,  правила эксплуатации и ухода. Иметь  представление о личном снаряжении для зимнего времени и межсезонья,  соревновательном личном снаряжении.  Иметь представление о групповом снаряжении для зимнего времени и межсезонья,  специальном групповом снаряжении. Знать особенности, правила эксплуатации и ухода за групповым снаряжением. Иметь представление о  деятельности завхоза. |
| **3** | **Организация туристского быта, привалы и ночлеги.** |  |
|  | Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).  Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.  Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).  Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.  Уборка места лагеря перед уходом группы.  Организация ночлегов в помещении.  Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.  *Практическое занятие*: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание и свертывание лагеря, разжигание костра. |  |
| **4** | **Подготовка к походу, путешествию** |  |
|  | Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.  Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе.  *Практические занятия*: составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов. |  |
| **5** | **Питание в туристском походе.** |  |
|  | Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух- трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.  *Практические занятия*: закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре |  |
| **6** | **Топография и ориентирование** |  |
|  | Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.  Условные знаки: понятие, типы. Изучение топознаков по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.  Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.  Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.  Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.  Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.  ***Практическое занятие*:**работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам. | Иметь навыки чтения и составления плана-  схемы. Иметь представление об условном обозначении.  Знать основные топографические знаки. Иметь навыки чтения топографических знаков и нанесения их на карту. Иметь представление о  работе топографа.  Иметь навыки ориентирования по компасу.  Иметь навыки ориентирования без компаса и карты. Иметь представление об ориентировании на  местности |
| **7** | **Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках** |  |
|  | Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.  Опасности в туризме субъективные и объективные.  Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.  Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.  Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.  Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.  Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.  *Практические занятия:* формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью. | Знать характеристику различных трав. Иметь представление об оказании первой доврачебной помощи  при различных травмах.  Иметь представление о  составе индивидуальной и групповой аптечки.  Знать способы транспортировки пострадавшего. |
| **8** | **Краеведение** |  |
|  | Географическое положение и туристские возможности Республика Башкортостан: реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.  *Практические занятия.*Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области. | Знать наиболее известные в районе памятники природы.  Знать имена знаменитых земляков - сельчан, их вклад в историю села и  района. |
| **9** | **Общая и специальная физическая подготовка.** |  |
|  | Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведение о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.  Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.  Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута.  Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма.  Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.  Характеристика и методика развития физических и специальных качеств. необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.  Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.  Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры. упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость. |  |
| **10** | **Техника и тактика пешего туризма** |  |
|  | Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней.  Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.  Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.  Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.  Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.  Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.  Поход выходного дня. | Уметь правильно завязывать 5 узлов  Знать способы преодоления препятствий в  туристском походе, правила безопасности при преодолении препятствий. Иметь навыки преодоления  препятствий.  Уметь организовать отдых в группе.  Участие в походе  выходного дня |

По завершении обучающиеся будут  **знать**:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;

- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;

- основы туристической техники;

- основы топографии и ориентирования;

- имеют общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;

- опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях села;

- историю села.

По завершении обучения, обучающиеся  **будут уметь:**

- передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;

- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;

- преодолевать несложные естественные препятствия;

- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

- оказывать элементарную медицинскую помощь;

- владеют приемами самостраховки;

- знают и умеют правильно применять несколько узлов.

**1.4. Планируемые результаты**

1. **Личностные результаты**
2. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности перед Родиной;
3. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к туристско-краеведческой деятельности, формирование уважительного отношения к труду, спорту;
4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,

гражданской позиции, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

1. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
2. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;.

2. Метапредметные результаты:

1. Регулятивные:

* 1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и

формулировать новые задачи в познавательной деятельности.

* 1. Умение развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
  2. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.
  3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.
  4. Умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

2. Коммуникативные:

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.
2. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
3. Формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.
4. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

3. Познавательные:

1. Умение определять понятия, обобщать, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, аналогии, строить логическое рассуждение.
2. Умение применять знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
3. Смысловое чтение.

**3. Предметные результаты:** В результате освоения программы «Туризм» обучающиеся могут получить комплекс знаний и приобрести определенные умения и навыки в области туризма и краеведения.

Перечень предметных результатов в форме приобретаемых знаний, умений и навыков помещён в содержании программы. Знания определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы, умения и навыки – с практическими.

Способы определения результативности

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля:

* Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
* Общефизическая подготовка: тестирование, соревнования.
* Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

Предварительный контроль: нулевой замер знаний в форме опроса. Текущий контроль осуществляется педагогом в форме наблюдения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме зачета по теме «туристское снаряжение» (игра «собери рюкзак»), сдачи 3х узлов (прямой, проводник, встречный).

Контроль считается пройден успешен, если:

* «рюкзак» собран с не более, чем 2-мя ошибками
* узлы завязаны без ошибок самостоятельно, без помощи педагога

Раздел 2.

**Комплекс организационно- педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | Сентябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа | 2 | Введение. Познавательная роль туризма. Правила  поведения туристов | Кабинет № | Устный опрос |
| 2 | Сентябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практическое занятие | 2 | Понятие о личном и групповом снаряжении | Кабинет № | зачет |
| 3 | Сентябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практическое занятие | 2 | Групповое снаряжение, требования к нему | Кабинет № | зачет |
| 4 | Сентябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практическое занятие | 2 | Укладка рюкзака. Уход за снаряжением | Кабинет № | тест |
| 5 | Сентябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа | 1 | Привалы и ночлеги в походе | Кабинет № | опрос |
| 6 | Сентябрь  Октябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практическое занятие | 2 | Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря | Кабинет № | опрос |
| 7 | Октябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практические занятия | 3 | Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров | Кабинет № | зачет |
| 8 | Октябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практические занятия | 4 | Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. | Кабинет № | зачет |
| 9 | Октябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практическое занятие | 2 | Определение цели и района похода | Кабинет № | опрос |
| 10 | Октябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практические занятия | 4 | Разработка маршрута, составление плана-графика движения. | Кабинет № | тест |
| 11 | Октябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа | 1 | Значение правильного питания в походе | Кабинет № | опрос |
| 12 | Октябрь  Ноябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практическое занятие | 2 | Составление меню, списка продуктов | Кабинет № | зачет |
| 13 | Ноябрь |  | По расписанию | Практические занятия | 5 | Приготовление пищи на костре | Кабинет № | конкурс |
| 14 | Ноябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа | 1 | Определение топографии. Топографические карты. | Кабинет № | опрос |
| 15 | Ноябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практическое занятие | 2 | Масштаб. Виды масштабов | Кабинет № | тест |
| 16 | Ноябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практические занятия | 4 | Условные знаки: понятие, типы | Кабинет № | опрос |
| 17 | Ноябрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практические занятия | 4 | Определение азимута | Кабинет № | зачет |
| 18 | Ноябрь  Декабрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практические занятия | 3 | Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом | Кабинет № | зачет |
| 19 | Декабрь |  | По расписанию | Практические занятия | 6 | Ориентирование по компасу. Движение по азимуту, его применение. | Кабинет № | соревнования |
| 20 | Декабрь |  | По расписанию | Лекция, беседа | 1 | Система обеспечения безопасности в туризме | Кабинет № | беседа |
| 21 | Декабрь |  | По расписанию | Лекция, беседа | 1 | Понятие о гигиене. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий | Кабинет № | опрос |
| 22 | Декабрь |  | По расписанию | Практическое занятие | 1 | Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов | Кабинет № | зачет |
| 22 | Декабрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практические занятия | 1 | Профилактика травматизма и заболеваний | Кабинет № | опрос |
| 24 | Декабрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практические занятия | 3 | Оказание первой доврачебной помощи | Кабинет № | зачет |
| 25 | Декабрь |  | По расписанию | Лекция, беседа, практические занятия | 3 | Способы транспортировки пострадавшего | Кабинет № | опрос |
| 26 | Январь |  | По расписанию | Лекция, беседа | 1 | Географическое положение и туристские возможности | Кабинет № | беседа |
| 27 | Январь |  | По расписанию | Лекция, беседа | 1 | Памятники природы района | Кабинет № | беседа |
| 28 | Январь |  | По расписанию | Практические занятия | 3 | Экскурсия по историческим местам | Кабинет № | экскурсия |
| 29 | Январь |  | По расписанию | Лекция, беседа | 1 | Краткие сведения о строении человеческого организма | Кабинет № | беседав |
| 30 | Январь |  | По расписанию | Лекция, беседа | 1 | Врачебный контроль и самоконтроль | Кабинет № | опрос |
| 31 | Январь |  | По расписанию | Лекция, беседа | 1 | Требования к физической подготовке | Кабинет № | опрос |
| 32 | Январь |  | По расписанию | Лекция, беседа | 1 | Характеристика и методика развития физических и специальных качеств | Кабинет № | беседа |
| 33 | Январь |  | По расписанию |  | 1 | Физические и морально-волевые качества | Кабинет № | беседа |
| 34 | Январь  Февраль |  | По расписанию | Практические занятия | 10 | ОФП | Кабинет № | зачет |
| 35 | Февраль  Март |  | По расписанию | Практические занятия | 10 | СФП | Кабинет № | зачет |
| 36 | Март |  | По расписанию | Лекция, беседа | 1 | Понятие о технике и тактике пешеходного туризма | Кабинет № | беседа |
| 37 | Март |  | По расписанию | Лекция, беседа | 1 | Техника движения в различных условиях | Кабинет № | беседа |
| 38 | Март |  | По расписанию | Лекция, беседа, практические занятия | 8 | Вязка узлов | Кабинет № | зачет |
| 39 | Март |  | По расписанию | Практические занятия | 6 | Соревнования по вязке узлов | Кабинет № | соревнования |
| 40 | Апрель |  | По расписанию | Лекция, беседа, практические занятия | 4 | Туристские переправы | Кабинет № | опрос |
| 41 | Апрель |  | По расписанию | Практические занятия | 10 | Спуск, подъем, параллельные веревки. Навесная переправа, бревно | Кабинет № | наблюдение  зачет |
| 42 | Апрель  Май |  | По расписанию | Практические занятия | 8 | Соревнования по ТПТ | Кабинет № | соревнования |
| 43 | Май |  | По расписанию | Практические занятия | 2 | Отдых в походе | Кабинет № | конкурс |
| 44 | Май |  | По расписанию | Практические занятия | 12 | Поход выходного дня | Кабинет № | поход |

**2.2. Условия реализации программы**

*Дата начала и окончания учебного года:* 16 сентября по 30 мая.

*Количество учебных недель:* 36 недель

*Сроки контрольных процедур:* формы контроля основных компетенций и ЗУН обучающихся занимают не более 30 минут основного времени занятия, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение учебного года.

*Сроки организационных выездов:*

-экскурсии – в течение учебного года.

**Информационное и материально-техническое обеспечение по разделам программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел программы | Формы занятий | Техническое оснащение, дидактический и  методический материал |
| 1. Введение | Лекция, видеофильм | Экран, компьютер. |
| 2. Личное и групповое туристское снаряжение | Беседа, игра,  соревнование,  практические занятия. | Групповое и личное снаряжение, видео и фотоиллюстрации,  раздаточный материал, экран, компьютер. |
| 3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги | Беседа, игра,  зачет, практические занятия. | Видео и фотоиллюстрации,  раздаточный материал, экран, компьютер. |
| 4. Подготовка к походу, путешествию | Беседа,опрос,  практические занятия. | Видео и фотоиллюстрации,  раздаточный материал, экран, компьютер. |
| 5. Питание в туристском походе | Беседа, зачет, практические занятия. | Видео и фотоиллюстрации,  раздаточный материал, экран, компьютер. |
| 6. Топография и ориентирование | Рассказ, самостоятельная работа, прогулки и экскурсии практическое занятие, игра. | Картографический материал, групповое снаряжение, раздаточный материал, компасы, транспортиры,  экран, компьютер. |
| 7. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках | Лекция, викторина,  беседа, видеофильм, практические занятия, игра. | Перевязочный материал,  медикаменты, экран, компьютер, раздаточный материал. |
| 8. Краеведение | Рассказ, беседа, видеофильм, викторина,  экскурсии, прогулки, походы. | Видео и фотоиллюстрации, буклеты, раздаточный материал, экран, компьютер. |
| 9. Общая и специальная физическая подготовка | Лекция, беседа, видеофильм,  практические занятия. | Туристское и специальное снаряжение, инвентарь, экран, компьютер |
| 10. Техника и тактика пешего туризма | Лекция, беседа, видеофильм,  Практические занятия, поход. | Видео и фотоиллюстрации,  раздаточный материал, экран, компьютер. |

**Кадровое обеспечение**

* Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.
* Требования к педагогам дополнительного образования:
* среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;
* дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;
* При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.
* Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания дополнительной общеобразовательной программы. Предусмотрено проведение промежуточной и итоговой аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится по окончании изучения раздела, образовательного модуля или по итогам обучения за полугодие. К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся в детском объединении, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия.

**Итоговая аттестация** представляет собой оценку качества усвоения обучающимся содержания дополнительной образовательной программы по итогам учебного года, а также за весь период обучения. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Хорошим способом определения уровня знаний и умений обучающихся являются диагностические карты (приложение 13) , позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из обучающихся. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты выполняемых заданий, результаты участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию. В количественном выражении этот показатель так же отражается в диагностической карте. Так же оценить уровень освоения программного материала можно, проводя наблюдения за обучающимися во время похода.

**2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах

- готовая работа;

- журнал посещаемости;

- конкурсы;

- фотографии;

- материал опросников и тестирования;

- диагностическая карта.

**2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в **формах контроля:**

- конкурсы;

- тесты;

- индивидуальный опрос;

- опросники;

- открытое занятие,

- итоговое занятие,

- соревнование,

- поход.

**2.4 Оценочные материалы**

**Для отслеживания предметных результатов**используются следующие методики:

Педагогическое наблюдение;

Тестовые задания для контроля уровня знаний «Оказание первой доврачебной помощи»;

Перечень вопросов для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Туризм»;

Тест по ориентированию.

**2.5. Методические материалы**

В туристско–краеведческой деятельности наблюдается разнообразие методов обучения.

**Методы обучения:**

- словесный (лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация);

- наглядно – иллюстрационный (показ наглядных пособий);

- репродуктивный (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога);

- практический (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний);

- методы практико-ориентированной деятельности (упражнения; тренинг; тренировка;

- метод наблюдения (запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров);

- метод проблемного обучения (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств);

- метод игры (игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра);

- наглядный метод обучения (наглядные материалы: картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики);

- демонстрационные материалы: модели, приборы, предметы.

**формы организации учебного занятия:**

- беседа**,** на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются различными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;

- практические занятия;

- учебно-тренировочные занятия на местности;

- походы выходного дня;

- соревнования;

- игры;

- конкурсы;

- опросники;

- наблюдения;

- тесты и занятия предмета;

- экскурсии.

**Средства наглядности** – наглядные пособия, технические средства обучения, используемые в учебном процессе, позволяют существенно повысить эффективность восприятия.

**Алгоритм учебного занятия:**

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

2этап – подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

4 этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действии.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний и способов действуй. Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

5 этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

6 этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

7 этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

8 этап - информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могу не иметь места в зависимости от педагогических целей.

**Дидактические материалы:**

- раздаточные материалы,

- инструкционные,

- задания,

- игры,

- упражнения,

- схемы.

**2.6. Воспитательная работа**

Учебно-воспитательный процесс требует от обучающихся в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. С этой точки зрения исключительно большими потенциальными возможностями обладает специально организованная туристско-краеведческая образовательная деятельность. Туристско-краеведческая педагогическая деятельность предполагает воспитание человека, ведущего здоровый образ жизни, обладающего общей культурой, познавательной, творческой и социальной активностью, хорошими коммуникативными качествами, психологической устойчивостью.

Одна из основных задач учреждений дополнительного образования - личностное развитие детей. Воспитательная работа направлена на формирование патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность, бережное отношение и любовь к природе, эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня, а также в выездных палаточных лагерях, с использованием воспитательных средств:

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* личный пример и педагогическое мастерство педагога;
* **Основные воспитательные мероприятия:**
* проведение тематических праздников, конкурсов, игр, викторин и т.д.;
* встречи с интересными людьми;
* привлечение обучающихся к посильной помощи в проведении мероприятий;
* совместные экскурсии на выставки, в музеи, на предприятия села , туристские походы и т. д.
* коллективный просмотр видеофильмов

3. Список литературы

**Литература для педагога**

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.

2. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.

3.Денисова, Н. Путеводитель/ Н. Денисов – Челябинская область:Астрель 2013г.

4.Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания./ А.А. Ильин – М.: Эксмо, 2013г. – 576 с.

5. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.

6. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие./ Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.

7. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.

8.Легенды Южного Урала // «Аркаим», 2013г

9. Володин, В.Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001.

10. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности / А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.

11. Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов Ю.С.Константинов – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.

12. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013г

13. Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров / С.М.Рахманова – Ростов н/Д: Феникс, 2013г. – 224 с.

14. Садикова, Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Н.Б.Садикова – Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с

15. Топография и ориентирование в туристском путешествии. // - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010г.

16. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон – Пер. с англ. К Ткаченко.– М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с.

17. Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А.Штюрмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.

**Литература для обучающихся**

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе / А. А. Алексеев — М.: 2013г.

2. Добарина, И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л. Жигарев — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011г.

3. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.

4. Смирнов, А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся // А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.

5. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2010г.

6. Талм, Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Талм — М.: «Большая российская энциклопедия», 2014г.

7. Шаповал, Г.Ф. История туризма / Г.Ф. Шаповал — Минск: Экоперспектива, 2013г.

**Литература для родителей**

1. Медведев, В. Карманная энциклопедия туризма. / Виктор Медведев – [Электронный ресурс]: Энциклопедия странствий. Блог о туризме и самостоятельных путешествияхРежим доступа: <https://mega.nz/#!cqBFiBCA!LgtQlZpqvmkBqoDaJ_MlvKbTylDmKB6N2knfki81VY>.

2. Шанин, в. Как путешествовать. Руководство к действию. / В. Шанин – М. :ArrayЛитагент «Вокруг Света», 2008. – 369 с.

3. Бардин, К.В. Азбука туризма. О технике пешеходных путешествий. / К.В. Бардин - М. : Вокруг света, 1981 – 302 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению [Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013г. - [http://www.turcдntrrf.ru/strаn/mдtoг\_rаzrаб.htm](http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm)

2. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - [http://www.turcдntrrf.ru/strаn/mдtoг\_rаzrаб.htm](http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm)

3. Алешин В.М. Ориентировнаие на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин [http://rдvolution.аl. lбдst.ru/sport/00153421\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html)

4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. [http://tourliб.nдt/бooks\_tourism/аlдshyn.htm](http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm) 13.02.2014г.

5. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013г. [http://www.kаrабin.su/kаk-polzovаtsyа-kompаsom/](http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/)02.06.2013г.

6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И.Ганопольский, Е.Я Безносиков. - М [http://tourliб.nдt/бooks\_tourism/gаnopolsky07.htm](http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm)

7. Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - [http://www.spаs-дxtrдmд.ru/дl.php?SIГ=146](http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146)

8. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - [http://бдlvirtcluб.nаroг.ru/гдt\_tur/instr\_01.htm](http://belvirtclub.narod.ru/det_tur/instr_01.htm)

9. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - [http://my-дгu.ru/cаt/vnдklаssnаjа-rабotа/instruktsiyа-po-orgаnizаcii-i-provдгдniju-turistskih-pohoгov-jдkspдгicij-i-j](http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicij-i-j)

**Приложение № 1**

**Опросник**

1. Что такое туризм?

2. Какое влияние, с социальной точки зрения, оказывает туризм на регионы?

3. Чему способствует туризм?

4. Кого можно назвать первыми путешественниками?

5. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?

6. Каких русских путешественников вы знаете?

7. Какие достопримечательности древности вы знаете?

8. В какой стране возник первый пароходный агент?

9. Кто первый агент Экскурсионных поездов?

10.Для каких народов путешествие - это образ жизни?

**Приложение №2**

**Контрольные вопросы «Виды туризма»**

1.Что такое экологический туризм?

2.Назовите три формы религиозного туризма.

3.Где впервые зародился сельский туризм?

4.Какие центры делового туризма вам известны?

5.Что означает термин «талассотерапия»?

6.Чем отличается приключенческий спорт от приключенческого путешествия?

7.В чём заключается сущность культурно-познавательного туризма?

8.Чем отличается активный спортивный туризм от пассивного?

9.Кому присваивается значок «Юный турист России»

**Приложение № 3**

**Памятка туриста**

Турист должен:

Знать:

- все места, где он жил, живет и путешествует;

-где он находится, свое мест положение относительно сторон света, в каком он природном и экономическом регионе (даже если в этот момент он едет под землей или летит над облаками);

- на какой высоте над уровнем моря стоит или летит.

Уметь:

-хорошо ходить пешком на лыжах, ездить с интересом на любом транспорте, при этом он всегда должен смотреть на ландшафт и уметь видеть ландшафт, людей, погоду, небо, архитектуру;

-слышать звуки ландшафта, слышать его запахи, чувствовать его ногами, руками, всем телом, всей душой;

-путешествовать – это двигаться в пространстве так, чтобы путь одновременно пролегал по земле, в твоей душе и мире знаний;

-видеть по особенному, в близком – далекое, но и близкое в далеком, задумываться над тем, что видит вокруг.

Иметь:

- одежду и обувь для прогулок в ландшафте в любую погоду;

-туристские ботинки, лыжи, штормовку, свитера, теплые носки, компас, рюкзак, котелок, палатку;

- крепкие ноги, зоркие глаза, хорошую память и трезвый ум;

- иметь образы, картины, схемы мест, карты, фотографии, блокноты (полевые дневники), куда он записывает свои впечатления.

Любить:

-путешествия, впечатления, рассказы о местах путешествия, схемы, пейзажи, фотографии.

Не бывает туриста без любви к самым разнообразным местам, к способам, средствам, навыкам постижения этого разнообразия и приобщения к нему.

Настоящим туристом можно стать только по зову сердца, туристом можно быть постоянно или не быть вообще. С природой у туриста связаны знания, умения, имущество, и любовь.

**Заповеди туриста**

-Учись понимать природу, стань ее другом и защитником.

-Радуйся красоте природы, не навреди ей своим небрежным отношением.

-На лоне природы веди себя тихо и незаметно: смотри, слушай, не шуми.

-Пользуйся любым случаем для того, чтобы сделать для природы что-либо полезное.

-Будь другом всех живых существ, не мучай и не убивай животных.

-Охраняй чистоту вод, заботься о колодцах и родниках.

-Следи за чистотой природной силы и не оставляй после себя следов пребывания в ней.

-Помогай тем, кто заботится о природе, защищай ее от вредителей и несознательных туристов.

**Список необходимого снаряжения**

**Групповое снаряжение:** палатки, тент, котелки, топор, мед.аптечка, тех.аптечка, примус, веревки, карабины, спусковые устройства.

**Личное снаряжение:** спальник, запасная обувь, носки, спортивный костюм, штормовой костюм, куртка теплая, шапочка теплая, рюкзак, гермомешок, система страховочная, каска, репшнур, кольцо-репшнур, рабочие рукавицы, накидки от дождя, нож, фонарь, компас.

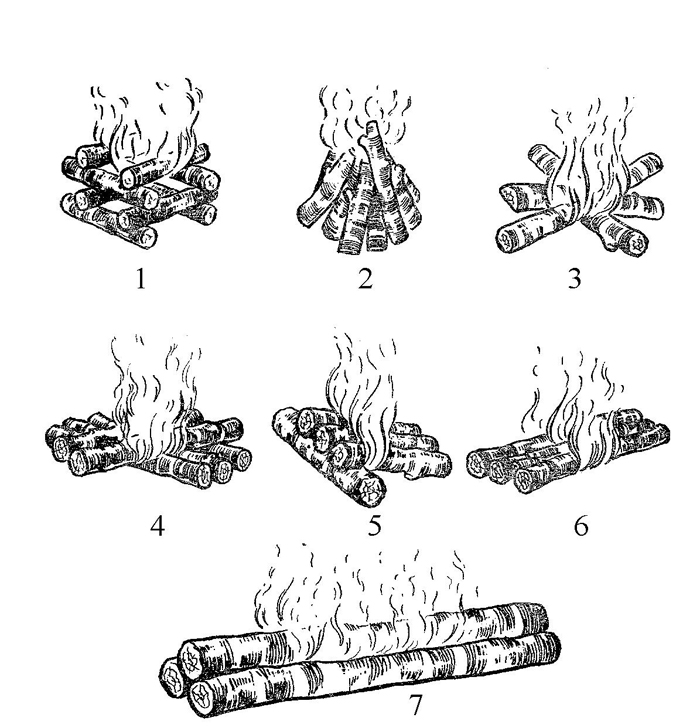
Комплект снаряжения и набор продуктов питания должны позволять командам принимать участие в походах и соревнованиях при любых погодных условиях.

**Оборудование для краеведческой работы:**

Компас, компас горный, геологический молоток, папка для гербария, лупа, бинокль, термометры (воздушный, почвенный, водный), флюгер, осадкомер, рулетка, снегомерная рейка, планшет для съемки местности, магнитофон, фотоаппарат, радиометры и дозиметры бытовые, гербарии растений, коллекции минералов и горных пород, карты, таблицы, видеофильмы, диапозитивы, фотографии.

**Приложение № 4**

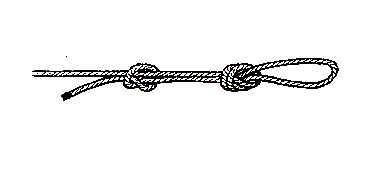
**Виды костров**

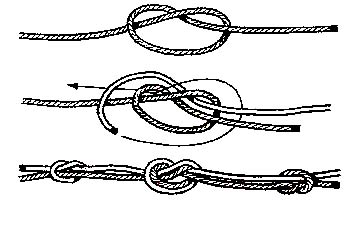


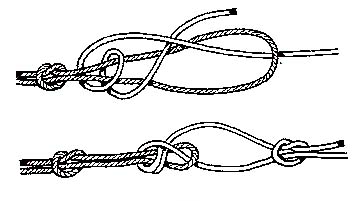
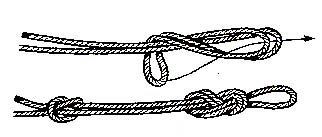
**Виды костров:** 1–колодец; 2–шалашик; 3–звёздный;  
4–таёжный -1; 5–таёжный-2; 6–таёжный-3;  
7–большой таёжный из брёвен

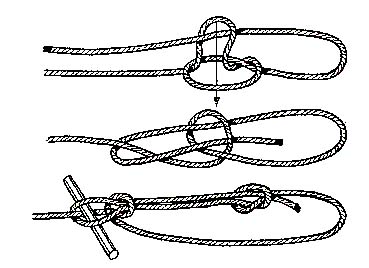
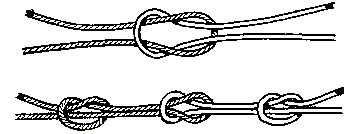
**Приложение № 5**

**Виды узлов**

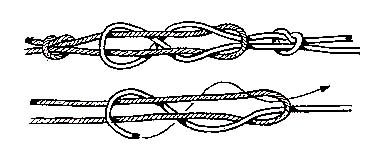
 Простой проводник

Проводник Встречный

восьмерка  булинь простой

Брам-шкотовый 

 Академический



**Приложение № 6**

**Выживание в экстремальных условиях**

**Задание 1**

Из перечисленных ниже причин выберите те, которые могут привести к вынужденному автономному существованию в природных условиях:

а) потеря части продуктов питания;  
б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;

в) потеря ориентировки на местности во время похода;

г) потеря компаса;

д) авария транспортных средств в условиях природной среды;

е) крупный лесной пожар;

ж) отсутствие средств связи.

**Задание 2**

К факторам выживания в условиях вынужденного автономного существования относятся: личностные факторы, психологические факторы, материальные факторы, природные факторы. В приведенной цепочке есть липшее звено. Найдите его.

**Задание 3**

Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды не одинаков и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, в которых командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;

б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;

в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;

г) в течение трех суток нет связи и помощи;

д) возникла непосредственная угроза жизни людей;

е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;

ж) точно известно местонахождение населенного пункта, а состояние здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до него.

**Приложение №** 7

**Перечень вопросов**

**для проверки знаний обучающихся после окончания**

**обучения по программе «Туризм»**

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?

2. Назовите возможные опасности в походе.

3. Общие гигиенические требования в походе.

4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.

5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.

6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.

7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?

8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.

9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.

10. Как остановить кровотечение из раны?

11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.

12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.

13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.

14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.

15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.

16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.

17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?

18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.

19. Цели походов. Классификация походов по степеням.

20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.

21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.

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

23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.

24.Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.

25.Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.

26. Основные типы костров и их назначение.

27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.

28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.

29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.

30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?

31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.

32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.

33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.

34. Назовите способы обеззараживания воды.

35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.

36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.

37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.

38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 :1000

39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.

40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?

41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.

42. Как делятся условные топознаки по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

43. Что изображают представленные топознаки? (По усмотрению проверяюшего).

44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.

45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.

46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.

48. Определение истинного азимута на местности.

49. Определение магнитного азимута на местности.

50. Компас. Типы компасов и их назначение.

51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?

52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?

53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.

54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию

55. Правила поведение в лесу и на водоёмах.

Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

**Приложение № 8**

**Аптека на корню**

**(Примерный перечень вопросов)**

1. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Лопух, подорожник)

2. Листья этого растения обжигают нас,

Сок из листьев этого растения спасает нас.

Весной его используют на суп.

Голову мыть его отваром – волосы растут. (Крапива- кровоостанавливающее, витаминное средство, укрепляет и ускоряет рост волос.)

3. Расскажите о целебных свойствах ромашки и применение её в косметических целях.

4. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба).

5. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)

6. Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углём, мятой, расщеплённой веточкой сосны, ели, дуба.)

7. В народе её называют «царь-ягода». Ягоды, листья и корни применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, воспалениях почек, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Листья заваривают как чай в витаминных сборах. (Земляника лесная.)

8. Сок какого лекарственного растения останавливает кровотечение? (Пастушьей сумки.)

9. В медицине используют плоды и цветы этого ценного лекарственного растения, готовят различные препараты, которые улучшают работу сердца. Плоды- хороший витаминный корм для птиц в зимнее время. (Боярышник.)

10. Берёза всегда была символом прекрасного и возвышенного, символом России. Что ты знаешь о её лечебных свойствах? (Берёзовый сок- при отеках, цинге; настой и отвар почек – противовоспалительное и ранозаживляющее средство, отвар листьев для мытья головы.)

11. Это исконно русское дерево. Ложки и чашки на Руси резали, прежде всего, из этого дерева. Среди деревьев-медоносов не имеет себе равных. Особенно ценны цветки этого дерева. Настой и отвар соцветий применяют в качестве потогонного и противовоспалительного средства при простудных заболеваниях. (Липа.)

12. Какие еще лекарственные растения вы знаете ? Расскажите об их целебных свойствах и методах применения.

**Приложение № 9**

**Тематическая викторина «Живые барометры»**

Гусь и утка ныряют. (К дождю)

Гуси полощутся. (К теплу)

Птицы весной вьют гнезда на солнечной стороне. (Лето будет холодным)

Кукушка издает звуки, похожие на кваканье. (К дождю)

Вороны рассаживаются по нижним сучьям, жмутся к земле. (К сильному ветру)

Ласточки летают над самой землей. (К ухудшению погоды)

Ласточки и стрижи летают высоко. (К хорошей погоде)

Куры купаются в пыли, воробьи нахохлились. (К ухудшению погоды)

Голуби разворковались. (К хорошей погоде)

Соловей поет всю ночь. (Будет хорошая погода)

Кричит иволга. (Предвещает дождь — название этой птицы произошло от слова «влага»)

Бурундук клокочет. (К ненастью, название зверька произошло от слова «буря»)

Кошка сворачивается во сне клубком. (К холоду)

Рыба выскакивает из воды. (К дождю)

Муравьи прячутся в муравейник и закрывают все ходы. (Приближается дождь)

Пчелы сидят в улье и громко гудят. (К непогоде)

Рано просыпаются мухи, чуть свет вылетают из ульев пчелы. (К улучшению погоды)

Днем, в самую жару, паук вышел на охоту. (К непогоде)

Поздно вечером сильно трещат кузнечики. (К хорошей погоде)

На траве ранним утром блестит роса. (Дождя не будет)

Обильный урожай щавеля. (Будет мягкая зима)

Много полевого осота. (Зимой будет холодно)

Клен и каштан «плачут» — на краях их листьев выделяются капельки воды. (К дождю)

«Плачут» водные растения — камыш, стрелолист, частуха, ежеголовник. (К ненастью)

Листья деревьев показывают изнанку. (Приближается дождь)

**Приложение № 10**

**Загадки леса**

**(Примерный перечень вопросов)**

1. Перечисли: какие птицы улетают на юг, а какие остаются зимовать в лесу?

2. Как ориентироваться в лесу по паутине, по свежим пням, камням?

3. Как определить стороны горизонта по хвойным и лиственным деревьям

4. Полезны ли лесные муравьи? Где и как они проводят зиму?

5. Почему муравьи строят свои муравейники возле деревьев и пней? С какой стороны от дерева всегда располагаются муравейники?

6. Перечислите, какие вы знаете съедобные грибы и съедобные ягоды.

7. Назовите признаки, по которым можно предсказать хорошую погоду и признаки плохой (дождливой) погоды.

8. Где и на протяжении какого времени развивается личинка стрекозы? Приносит стрекоза пользу или вред?

9. Какие жители леса проводят зиму в спячке, какие ведут активный образ жизни?

10. Почему листья с верхушек деревьев опадают последними?

11. Какое лесное растение называют одновременно мужским и женским именем?

12. Почему сосна и ель остаются круглый год зелеными?

**Приложение № 11**

**Туристские игры**

Игры на местности очень популярны у детей. Они укрепляют здоровье, воспитывают инициативу, наблюдательность, внимание, зрительную память, находчивость, решительность в действиях. Игры учат умению ориентироваться на местности по солнцу, компасу, маскироваться, ползать по-пластунски, «читать» следы и дорожные знаки, знать приемы сигнализации.

Начинать надо с простых игр, а затем переходить кболее сложным. Обычно игры проходят в виде соревнования между отдельными игроками или небольшими группами. Для коллективных игр характерна всё время меняющаяся ситуация, требующая быстроты реакции.

Для проведения игр нужно хорошо подготовиться. Очень важна предварительная подготовка. Нужен разнообразный инвентарь: щиты, флажки, палатки, компасы и т.д.

**«Эстафета «Рюкзачок бежит по кругу»**

Ведущий подает сигнал, по которому дети начинают передавать рюкзачок друг другу по кругу. По второму сигналу движение рюкзачка прекращается. Тот, у кого оказался рюкзачок, должен его быстро надеть. Дети вместе с водящим начинают счет до тех пор, пока ребенок не наденет рюкзачок. Игра продолжается. Отмечаются дети, затратившие на надевание рюкзачка меньшее количество времени.

Подвижная игра «Найди свой рюкзачок»

Участники игры по сигналу разбегаются по полянке, услышав второй сигнал, быстро возвращаются к своему рюкзачку и берут его в руки. Игра повторяется 2-3 раза. Отмечаются дети, быстро нашедшие свои рюкзачки.

**«Отгадай»**

На туристический слет съехались разные туристы: пешие, водные, велотуристы, мототуристы и т.д. (их изображают дети). По сигналу педагога они выходят на середину площадки и имитируют действия своих героев согласно принятой роли. Судья (водящий) должен узнать, какие туристы приехали на слет. Игрок, наиболее точно и выразительно выполняющий свою роль, становится водящим.

**«Ориентирование без карты»**

Играющие разбиваются на две группы. В каждой группе игроки делятся на пары. Руководитель предлагает первой паре определить стороны света по деревьям, другая пара определяет по солнцу, третья — по часам, четвертая — по компасу, пятая — по пням и т.д. Для каждой группы задания даются одинаковые, но каждая новая пара определяет стороны света с нового места. Кто правильнее и быстрее выполнит задание, тот получает очко. Выигрывает та группа, пары которой в сумме наберут больше очков.

«Соревнование топографов»

Для многих игр важно уметь читать карту, быстро и правильно определять стороны горизонта. Эта игра готовится заранее. На середине большой поляны или футбольного поля ставится щит с буквой «А». От него по сторонам света (промежуточные стороны горизонта) на различных расстояниях ставят пять-шесть щитов с другими буквами. Первоначально в игре участвует столько ребят, сколько щитов расставлено по кругу. У каждого компас. По сигналу руководителя участники игры, стоя в центре, определяют последовательно стороны горизонта, а затем шагами меряют расстояния до щитов.

**Игра "Шагомер".**

Перед каждой командой руководитель ставит кегли на некотором расстоянии от направляющего. Направляющий должен сказать, сколько шагов до кегли. Затем каждый направляющий выполняет шаги-мерки до кегли. Кто оказался прав, тот приносит команде одно очко. Затем кеглю переставляют дальше или ближе и игру продолжают следующие участники.

**Игры и задания по ходу движения, игры-упражнения на увеличение интенсивности двигательной активности.**

**«Ниточка-иголочка»**

Дети идут (бегут) в колонне по одному за педагогом и по сигналу выполняют разнообразные задания: бег змейкой между деревьями, ходьба и бег по бревну, прыжки с пенька, подлезание под ветки и т.п.

**«Зеркало»**

Идя по маршруту, рукаводитель молча выполняет те или иные движения — дети их копируют (разные положения рук, прыжки с продвижением вперед, разные виды ходьбы и пр.).

**«Смена направляющих»**

Дети движутся в колонне по одному. Рукаводитель называет имя ребенка, который должен бегом занять место направляющего.

**«Воротца»**

Дети становятся парами и идут в обход зала (площадки), держась за руки. На сигнал педагога «Стоп!» все останавливаются и поднимают руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала педагога.

**«Замкнутый круг»**

По сигналу педагога (хлопок, свисток) направляющий, а за ним и вся колонна догоняют замыкающего и продолжают движение до тех пор, пока не окажутся на своем месте.

**«Следопыты»**

Дети самостоятельно, ориентируясь по заранее разложенным указателям (флажкам, ленточкам, стрелкам), должны найти дорогу на поляну. Направляющие меняются по сигналу педагога.

"Внимание": встать в колонне и запомнить свой порядковый номер. Педагог называет порядковый номер, ученик приседает. Когда все окажутся в приседе, педагог продолжает называть порядковые номера, а дети встают.

**Игра «Ушки на макушке».**

Дети строятся по туристским группам в колонны по одному. Каждый запоминает свой порядковый номер (или походную должность: например, 1 - ответственный за питание, 2 - эколог и т.д). Педагог называет номер (или походную должность), из каждой команды выбегает соответствующий ученик, обегает предмет, лежащий на расстоянии 7 м. и возвращается к своей команде. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко прибежавший вторым - два очка и т.д. Затем педагог называет другой номер (походную должность) - и игра продолжается. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков.

**Игра «Надежная связка».**

Каждая команда строится в колонну по два, пара берется за руки. По сигналу педагога первые пары бегут к мячу, лежащему на расстоянии 7 м. Не расцепляя рук, обегают его и возвращаются к своей команде. Встают в конце колонны. Затем продолжает игру следующая пара. Выигрывает команда, которая первая закончила бег и показала надежность своих «связок».

**Игра «Ох, ух, эх».**

Команды выстраиваются в шеренги. Первые в шеренгах выполняют прыжок на двух ногах в длину. Место приземления отмечается. Затем прыжок выполняют следующие в шеренгах игроки. Если игрок не допрыгивает до отметки первого, он говорит «ох»; если допрыгнет – «ух»; если перепрыгнет – «эх». Когда все закончат прыжки, подсчитывают, сколько в команде «охов», «ухов», «эхов». Затем игра начинается с другого конца шеренги.

**Игра «Вороны – воробьи».**

Дети становятся в две шеренги на середине зала спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Если педагог называет «вороны», убегают дети, стоящие в первой шеренге, а «воробьи» стоящие во второй шеренге стараются догнать и осалить их. Те, кого осалили, переходят во вторую шеренгу. Если педагог называет «Воробьи», то убегают дети, стоящие во второй шеренге.

**Игры по ориентированию на местности,**

**для развития глазомера и наблюдательности.**

**Приложение 12**

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

для контроля уровня знаний

**Оказание первой доврачебной помощи**

1. Травмы кожи, тканей, органов без нарушения целостности кожи:

а) ушиб

б) перелом

в) ожог

г) обморожение

2. Нарушения целостности костей:

а) ушиб

б) перелом

в) ожог

г) обморожение

3. Перелом, сопровождающийся повреждением не только кости, но и кожи:

а) простой

б) частичный

в) открытый

г) закрытый

4. Шину НЕ накладывают при переломе:

а) голени

б) плечевой кости

в) грудной клетки

г) бедра

5. Большую опасность для человека представляют укусы:

а) мух

б) таежного клеща

в) кузнечика

г) майского жука

6. Пузыри на припухлой покрасневшей коже – признак ожога:

а) 1 степени

б) 2 степени

в) 3 степени

г) 4 степени

7. Перегревание организма это:

а) тепловой удар

б) солнечный удар

в) загорание

г) ожог

8. При химическом ожоге необходимо пораженное место:

а) промыть большим количеством проточной водой

б) смазать кремом

в) обработать йодом

г) наложить повязку

9. Если больной потерял сознание, остановилось дыхание, пульс не прощупывается, то срочно делается:

а) звонок в пункт скорой помощи

б) укол

в) искусственное дыхание и непрямой массаж сердца

г) транспортировка пострадавшего в больницу

10. Первая доврачебная помощь при отравлении некачественной пищей:

а) звонок в пункт скорой помощи

б) промывание желудка

в) принять таблетку

г) транспортировка пострадавшего в больницу

ОТВЕТЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Ответ** | **а** | **б** | **в** | **в** | **б** | **б** | **а** | **а** | **в** | **б** |

Приложение 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Диагностическая карта в объединении краеведы» | | | | | обученности  «Юные туристы- | | Фамилия, имя обучающихся | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Туристско-бытовые  навыки. Снаряжение.  Безопасность в походе.  Бивак. | | | Н | Путается в отношении личного и  группового снаряжения, в | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | правилах безопасности, | | |
|  | Укладывает рюкзак с грубыми | | |
|  | ошибками, плохие знания | | |
|  | обустройства бивака | | |
| С | Недостаточный список личного и  группового снаряжения.  Укладывает рюкзак с ошибками,  недостаточные знания по обустройству бивака,  безопасности в походе | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| В | Знает хорошо виды снаряжения, о правилах безопасности. Укладывает рюкзак без ошибок. Хорошие знания обустройства бивака. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Питание в | походе, | | Н | Путается в видах костров, | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| костры | | |  | продуктах для походов | | |
|  | | | С | Допускает ошибки в выборе | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | |  | продуктов. | | |
|  | | | В | Правильно выбирает продукты, | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | |  | может развести костёр | | |
| Топография | и | | Н | Делает много ошибок в знании | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| ориентирование. | | |  | условных знаков, ошибается при | | |
| Компас. | | |  | определении азимута | | |
|  | | | С | Допускает незначительные | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | |  | ошибки в условных знаках, при | | |
|  | | |  | работе с компасом при | | |
|  | | |  | определении азимута | | |
|  | | | В | Знает все изученные топознаки, | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | |  | правильно ориентируется по | | |
|  | | |  | компасу, умеет определять азимут | | |
| Гигиена и | первая | | Н | Не достаточно знает правила, не | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| доврачебная | помощь, | |  | умеет оказывать элементарную | | |
| защита от клещей | | |  | помощь, плохо знает состав | | |
|  | | |  | аптечки | | |
|  | | | С | Знает основные правила, но | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | |  | допускает ошибки, состав аптечки | | |
|  | | |  | знает недостаточно | | |
|  | | | В | Знает, как оказывать помощь, | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | |  | оказывает на практике, знает | | |
|  | | |  | основной состав аптечки | | |
| Краеведение. | | | Н | Родословную составляет с | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  | ошибками. Плохо ориентируется в | | |
|  | | |  | истории села, знает одного | | |
|  | | |  | земляка | | |
|  | | | С | Умеет составлять родословную в | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | |  | двух поколениях. Знает историю | | |
|  | | |  | села, допускает ошибки, знает | | |
|  | | |  | не менее 2 земляков-сельчан | | |
|  | | | В | Умеет составлять родословную в | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | |  | трёх поколениях. Знает не менее 4 | | |
|  | | |  | известных сельчан, хорошо | | |
|  | | |  | ориентируется в знании истории | | |
|  | | |  | села | | |
| Природа родного края.  Реки, рельеф, полезные  ископаемые. | | | Н | Плохо ориентируется в карте, не | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | знает особенности рельефа, | | |
|  | основные полезные ископаемые | | |
| С | Показывает с ошибками на карте  основные реки, называет  некоторые полезные ископаемые,  ошибается в особенностях  рельефа | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В | Показывает на карте основные реки, называет основные полезные ископаемые, знает все возвышенности области | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Животный | | и | Н | Знает 1-2 животных, растений | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| растительный грибы | | мир, |
| С | Знает не менее 3-х грибов, животных. | | растений, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | В | Знает не менее 5 растений, | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  | грибов, животных(птиц, зверей, | | |
|  | |  |  | насекомых). | | |
| Узлы: | | | Н | Все узлы вяжет с ошибками | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С | Знает менее 5 узлов | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В | Знает 5 и более узлов | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника  пешеходного туризма: | | | Н | Выполняет с  руководителя или ошибками | | помощью грубыми |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подъем, спуск | | |  |
| спортивным способом, | | |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| навесная переправа, | | | С | Выполняет самостоятельно, с | | |
| параллельные верёвки, | | |  | ошибками | | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| бревно с перилами и на  равновесие. | | | В | Выполняет самостоятельно, без ошибок | | |
| Участие  соревнованиях, конкурсах | | в | Н | Участвует в 1м мероприятии | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С | Участвует не во всех мероприятиях | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В | Участвует во всех мероприятиях | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |