

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»
городского округа город Кумертау Республики Башкортостан

Принята на заседании
Методического совета МАОУ ДО
«Центр детского творчества»
г.о.г.Кумертау РБ
от «31» 08 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАОУ ДО
«Центр детского творчества»
г.о.г.Кумертау РБ
А.Н. Докукин
Приказ № 50-1/п от 29.08 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«Юный турист»

Возраст учащихся: 7- 15 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень: разноуровневая

Автор-составитель:
Татарникова Марина Юрьевна, педагог
дополнительного образования
высшей квалификационной категории
МАОУ ДО «Центр детского творчества»
г.о.г. Кумертау РБ

г. Кумертау, 2023

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1 Пояснительная записка	3-6
1.2 Цель и задачи программы	6-7
1.3 Содержание программы	7-17
1.4 Планируемые результаты	18-19

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график	20
2.2. Условия реализации программы	20-21
2.3. Формы аттестации.....	21-22
2.4. Оценочные материалы	22
2.5. Методические материалы	22-23
2.6. Воспитательная программа и воспитательный план.....	23-27
2.7. Список литературы.....	27-28
Приложение 1.....	29-41
Приложение 2	42-57

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Данная Программа составлена с учетом следующего комплекса **нормативно-правовых, организационных, туристско--краеведческих:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020 г.).
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Разъяснения к приказу Минобрнауки от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
6. Республиканский Закон «Об образовании в РБ». – Уфа, 2013 (№696-з от 1.07.2013 года, ред. от 01.07.2015)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
10. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ МАОУ ДО «Центр детского творчества» г.о.г. Кумертау РБ.

О том, что движение способствует здоровью, люди знали еще давно. Мы часто слышим разговоры о гиподинамии, т.е. о снижении физической активности, недостаточной физической нагрузке. Семилетний ребенок проводит 3-4 часа за партой в школе, потом 1-1,5 часа готовит уроки дома и столько же просиживает у телевизора. В старших классах неумение правильно расходовать время приводит к тому, что его и вовсе не остается на то, чтобы побегать, погулять, подвигаться. А без движения, без полноценного отдыха на воздухе нет, как правило, и полноценного развития.

В связи с этим становится актуальным поиск путей решения данной проблемы. Одним из традиционных видов активной физической деятельности школьников является туризм. Дополнительное туристское образование является своеобразной образовательно-воспитательной средой, в которой осуществляется формирование увлеченных активной деятельностью в сфере физической культуры, спорта и туризма обучающихся, с учетом их индивидуальных способностей, мотивов, интересов и ценностных ориентаций.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Актуальность программы Данный курс позволяет обучающимся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в многодневных походах и спортивных соревнованиях. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как биология, география, математика, основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, экология. В программе уделяется большое внимание отработке практических навыков в реальных условиях.

Педагогическая целесообразность программы состоит в следующем: туризм, как ни одно другое направление дополнительного образования, одновременно решает важнейшие педагогические задачи – это комплексное воздействие на ребенка: воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация; совершенствование взаимоотношений педагогов и учащихся через воспитательную среду туризма. В воспитательном значении туризма можно выделить такие важные аспекты, как ответственная взаимозависимость коллектива, которая рождает серьезное отношение к жизни, к друзьям, взаимность в действии, подразумевающая установление правил, которым все должны следовать и индивидуальная ответственность каждого обучающегося группы за свои действия перед другими.

Новизна программы заключается в том, что в рамках 2 - х годичного курса обучения, она обеспечивает комплексное гармоничное развитие личности, т.е. органическое сочетание интеллектуального, духовного и физического совершенствования человека. Программа является личностно-ориентированной, т.е. ориентированной не столько на социальный заказ государства, сколько на потребности личности. Это предполагает признание педагогом приоритета развивающей личности перед другими задачами, а также реализацию педагогического принципа природосообразности.

Отличительной особенностью этой программы в том, что она предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим

нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Также отличительной особенностью данной Программы является применения электронного обучения и дистанционных технологий.

Дистанционное обучение проводится в период ограничительных и профилактических мер. Во время дистанционного обучения, занятия проводятся с использованием актуальных дистанционных технологий образовательной деятельности (видео-занятия, видеоконференция, презентации и онлайн- занятия, электронные кейсы).

Адресат программы. Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» ориентирована на учащихся 7-15 лет.

Для учащихся 7-12 лет характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Возраст хорош для педагогического стимулирования, самовоспитания, развития самосознания. Учебный материал усваивается и лучше запоминается благодаря логическому рассуждению, доказательству и умозаключению.

Подростковый возраст 12-15 лет - период больших перемен для ребенка. Изменяется не только его тело, но и психические познавательные процессы, так необходимые для усвоения растущего объема информации. Подросток уже мыслит по-другому, чем ребенок, учится рассуждать логически и решать сложные задачи.

Далеко не все подростки достигают равного уровня в развитии мышления, но в целом для них характерно:

- 1) осознание собственных интеллектуальных операций и управление ими;
- 2) более контролируемой и управляемой становится речь;
- 3) интеллектуализация процессов восприятия;
- 4) формирование установки на размышление.

Появляется дифференцированное отношение к педагогам, и одновременно развиваются средства познания другого человека. Одна группа критериев касается качества преподавания, другая - особенностей отношений учителя к подросткам.

В этом возрасте дети очень ценят эрудицию педагога, свободное владение предметом, и не любят тех, кто отрицательно относится к самостоятельным суждениям учащихся.

Структура и содержание программы составлены с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся. Учитывая возрастные и психологические особенности, теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием разнообразных форм работы, в том числе игровых. Практические занятия проводятся во время туристско-спортивных мероприятий, экскурсий, а также на местности, в помещении (в учебном помещении, спортзале).

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на два года обучения учащихся младшего и среднего школьного возраста (7-15 лет) не имеющих специальной подготовки, общим объемом 288 часов.

Уровень программы- *разноуровневый*.

1 год - Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Учащиеся знакомятся с туристско - краеведческой деятельностью, получают навыки начальной туристской подготовки.

2 год - Базовый уровень. Программа предусматривает углубление и расширение знаний, формирование навыков исследовательской работы и практическое участие в природоохранных мероприятиях, отработку навыков пешеходного туризма, ориентирования.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом между занятиями (всего 36 учебных недель, 144 часа в год).

Форма обучения

-очная;

-очная-дистанционная (в период ограничительных и профилактических мер).

Дистанционное обучение проводится в период ограничительных и профилактических мер. Во время дистанционного обучения занятия проводятся с использованием актуальных дистанционных технологий образовательной деятельности (видео-занятия, видеоконференция, презентации и онлайн- занятия и др.). Продолжительность занятия сокращается до 30 минут. Во время онлайн-занятий проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

Состав групп постоянный. Наполняемость группы не менее 15 человек. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Виды занятий. Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Первые проводятся в виде бесед, лекций, презентаций, видео уроков. Практические занятия проводятся как в помещении - тематические игры, мастерклассы, тренинги, проекты, выставки, акции и др.;

так и на природе: экскурсии, эстафеты, походы, соревнования, учебно-тренировочные сборы и др.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы - всестороннее развитие личности учащегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через туристско-краеведческую деятельность в рамках дополнительного образования.

Задачи

Обучающие:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.
6. Начальное формирование ИТ-компетенций (при использовании дистанционного обучения).

Развивающие:

1. Развивать индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развивать внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
3. Развивать мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
4. Развивать физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы аттестации/контроля
	Введение	2	2		
1	Организация путешествий. 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма	24 2	10 2	14 -	Тестирование
	1.2. Туристское снаряжение	11	4	7	Практическое задание
	1.3. Туристические узлы	11	4	7	Зачет
2	Бивак. Установка палатки 2.1. Организация туристского быта	22 6	8 2	14 4	Зачет
	2.2. Питание в походе	6	2	4	Практическое задание
	2.3. Подготовка и организация туристского путешествия	4	2	2	Устный опрос
	2.4. Виды костров	6	2	4	Зачет
3	Основы краеведения 3.1. Характеристика родного края	10 4	8 2	2 2	Тестирование
	3.2. Изучение животного мира родного края	2	2	-	Доклад
	3.3 Изучение животного мира родного края	2	2	-	Презентация
	3.4. Заповедники и заказники РБ.	2	2	-	Презентация
4	Топография и ориентирование 4.1. Топография	36 18	12 6	24 12	Практическое задание
	4.2. Ориентирование	18	6	12	Устный опрос
5	Оказание первой медицинской помощи 5.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий	24 4	12 2	12 2	Практическое задание
	5.2. Правила санитарии и гигиены.	8	4	4	Доклад
	5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	4	4	Тестирование

	5.4. Лесная аптека.	4	2	2	Доклад
6	Учебно-тренировочные походы	22	4	18	
	6.1. Учебно-тренировочные походы.	12	-	12	Практическое задание
	6.2. Физическая подготовка туриста	10	2	8	Зачет
	6.3. Однодневные походы				Соревнование
	6.4. Двухдневные походы				ПВД
7	Работа с родителями	1	1		Собрание
8	Экскурсии	4		4	
	Всего	144	57	87	

Содержание учебного плана первого года обучения

Введение (2ч.)

Теория(2ч.) Введение. Беседа о туризме и о работе клуба "Туриос". Обзорная экскурсия по МАОУ ДО ЦДТ. Значение туризма для человека, для государства.

1 раздел. Организация путешествий

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория (2 часа)

Туристские путешествия, история развития туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, велотуризм, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме.

1.2. Туристское снаряжение

Теория (4 часа)

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия (7 часов)

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Игра «Что возьмем с собой в поход?».

1.3. Туристические узлы.

Теория (4 часа)

Виды узлов. Применение узлов. Виды веревок. Страховочная система. Карабин. Жумар. Восьмёрка.

Практическое занятие (7 часов)

Отработка техники вязки узлов. узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Узлы для связывания веревок разного диаметра. Узлы для страховки. Узлы для привязывания веревки к опоре. Вспомогательные узлы.

2 раздел Бивак. Установка палатки.

2.1. Организация туристского быта

Теория (2 часа)

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Причины возникновения пожаров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Туристская песня.

Практические занятия (4 часа)

Моделирование ситуаций в походе. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Уборка бивака. Разучивание и исполнение туристских песен.

2.2. Питание в походе

Теория (2 часа)

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия (2 часа)

Составление меню и списка продуктов для 1 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Подбор рецептов приготовления пищи на костре.

2.3. Подготовка и организация туристского путешествия

Теория (2 часа)

Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету.

Практические занятия (4 часа)

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и подведения итогов похода. Работа с краеведческой литературой. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Организация однодневного похода. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета о походе.

2.4. Виды костров

Теория (2 часа)

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практическое занятие(4часа)

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Экология и бивачные работы. Правила поведения туриста в природе.

3 раздел. Основы краеведения

3.1. Характеристика родного края

Теория (2 часа)

История родного края. Климат и природа. Расположение родного края. Символика.

Практические занятия (2часа).

Работа с литературой, интернет источниками. Поиск информации. Подготовка докладов и презентаций.

3.2. Изучение растительного мира родного края

Теория (2 часа)

Природные зоны. Разнообразие растительного мира. Растения красной книги РБ. Растительный покров, высотная зональность (низкогорье, среднегорье, высокогорье), лесообразующие породы. Реликты и эндемики. Экзотические растения. Съедобные растения. Лекарственные травы Грибы. Ядовитые и опасные растения. Сельскохозяйственные культуры.

3.3. Изучение животного мира родного края

Теория (2 часа)

Разнообразие животного мира. Млекопитающие. Хищники. Земноводные. Пресмыкающиеся. Птицы. Насекомые. Охрана животных. Животные красной книги РБ.

3.4. Заповедники и заказники РБ.

Теория (2 часа)

Природоохранные организации. Перечень государственных заповедников и заказников, история, территория, задачи. Правила поведения на природе, на территории природоохранных организаций

4 раздел. Топография и ориентирование.

4.1. Топография

Теория (6 часов)

Понятие о топографической карте. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на топографической карте. Способы определения расстояний на карте и на местности.

Практические занятия (12часов)

«Путешествие» по карте. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте с помощью линейки, нитки, курвиметра. Измерение своего среднего шага (пары шагов). Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

4.2. Ориентирование

Теория (6 часов)

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты. Изображение рельефа на спортивной карте.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки. Ориентирование по местным признакам.

Практические занятия (12 часов)

Ориентирование карты по компасу. Изучение форм рельефа на карте и на местности. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Упражнения, игры на запоминание условных знаков, азимута. Ориентирование по местным признакам.

5 раздел. Оказание первой медицинской помощи.

5.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий

Теория (2 часа)

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.

Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Практические занятия (2 часа)

Игра-лото «Что можно, что нельзя. Викторины.

5.2. Правила санитарии и гигиены.

Теория (4 часа)

Понятие о гигиене. Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов).

Практические занятия (4 часа)

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Викторина «Гигиена туриста в походе».

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория (4 часа)

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся. Правила переноски пострадавшего.

Практические занятия (4 часа)

Комплектование медицинской аптечки. Отработка приёмов оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

5.4. Лесная аптека.

Теория (2 часа)

Дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применение. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия (2 часа)

Изучение лекарственных растений, ядовитых растений и грибов по гербариям и справочникам и нахождение их в природе. Сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение.

6 раздел. Учебно-тренировочные походы

6.1. Учебно-тренировочные походы

Практические занятия (12 часов)

Отработка полученных навыков в условиях похода. Выполнение обязанностей по должностям в период проведения похода.

6.2. Физическая подготовка туриста

Теория (2 часа)

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Практические занятия (8 часов)

Подвижные игры и эстафеты, лыжная подготовка, лёгкая атлетика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки учащихся в зале, на стадионе, в лесу.

6.3. Однодневные походы

Практические занятия

Поход выходного дня в лесную зону с руководителями и группой.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы аттестации/ контроля
	Введение	2	2		

1	Организация путешествий.	26	10	16	
	1.1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.	2	2	-	Устный опрос
	1.2 Личное и групповое снаряжение туриста	4	2	2	Тестирование
	1.3 Индивидуальный и групповой ремонтный набор	4	2	2	Устный опрос
	1.4. Подготовка и организация путешествия	4	2	2	Устный опрос
	1.5. Физическая подготовка туриста	6	2	4	Сдача нормативов
	1.6. Путевой дневник	6	2	4	Практическая работа
2	Бивак.	22	5	17	
	2.1. Установка палаток	8	2	6	Зачет
	2.2. Подгонка снаряжения к походу	4	1	3	Практическое задание
	2.3. Привал и ночлеги	2	2	-	Устный опрос
	2.4. Обустройство лагеря	4	-	4	Практическое задание
	2.5. Виды костров. Костровое оборудование	4	-	4	Зачет
3	Основы краеведения	8	6	2	
	3.1. Географическое положение края.	2	2	-	Тестирование
	3.2. Природные условия и ресурсы края	2	2	-	Доклад
	3.3. Туристские возможности края	4	2	2	Практическая работа
4	Топография и ориентирование	36	12	24	
	4.1. Компас. Азимут. Движение по азимуту	6	2	4	Практическое задание
	4.2. Приемы обхода препятствий	20	6	14	Устный опрос
	4.3. Изучение топографических знаков	10	4	6	Зачет
5	Обеспечение безопасности	24	12	12	
5.1. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий	24	10	14	Практическое задание	

6	Учебно-тренировочные походы	22	4	18	
	6.1. Посещение лесного массива с целью изучения растительного мира	12	2	10	Практическое задание
	6.2. Поход выходного дня	10	-	10	ПВД
	6.3. Однодневные походы				
	6.4. Двухдневные походы				
7	Работа с родителями	1		1	Собрание
8	Экскурсии	3		3	Экскурсии
	Всего	144	51		

Содержание учебного плана второго года обучения

Введение (2ч.)

Теория(2ч.) Беседа о туризме и о работе клуба «Туриос»

Цели и задачи. Спортивная классификация.

Раздел 1: Организация путешествий(24ч.)

1.1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.

Теория(2ч.)

Основы безопасности в природной среде. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Воспитательная роль туризма.

1.2. Личное и групповое снаряжение туриста.

Теория(2ч.)

Виды снаряжения. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение

Практические занятия(2ч.)

Работа со снаряжением. Веревками, карабинами, обвязками. Со страховочной системой.

1.3.Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Теория(2ч.)

Спецификация рем набора. Хранение, чистка.

Практические занятия (2ч.)

1.4. Подготовка и организация путешествия.

Теория(2ч.)

Определение цели и района похода. Изучение района путешествия: изучение литературы, краеведческого и картографического материала, отчетов о походах. Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня.

Практические занятия (2ч.)

ПВД в лесную зону по ранее разработанному маршруту

1.5. Физическая подготовка туриста.

Практические занятия (6ч.)

Подвижные игры на свежем воздухе. Спортивные игры. ОФП.

1.6. Путевой дневник.

Практические занятия (4ч.)

Разработка маршрута. Описание пройденного маршрута

Раздел 2: Бивак. (22ч)

2.1. Установка палаток.

Теория(2ч.)

Виды палаток. Материал из чего изготовлены.

Практические занятия (6ч.)

Установка и снятие палаток. Починка палаток. Установка палаток в непригодных условиях

2.2. Подгонка снаряжения к походу.

Теория(1ч.)

Основы подготовки личного и группового снаряжения. Снаряжение для зимнего похода

Практические занятия (3ч.)

Подготовка и подгонка снаряжения. Закупка не хватающего снаряжения

2.3. Привал и ночлеги.

Теория(2ч.)

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

2.4. Обустройство лагеря.

Практические занятия (4ч.)

Выбор место. Тренировочное разбитие лагеря.

2.5. Виды костров. Костровое оборудование.

Практические занятия (4ч.)

Правильный выбор места для костра. Работа с костровым оборудованием. Соблюдение техники безопасности.

Раздел 3: Основы краеведения(8ч.)

3.1. Географическое положение родного края.

Теория(2ч.)

Изучение расположения края. Территории, климата, характеристик

3.2. Природные условия и ресурсы родного края.

Теория(2ч.)

Работа с литературой. Географическое положение. Полезные ископаемые. Природные богатства.

3.3. Туристские возможности родного края.

Теория(2ч.)

Туризм в Башкортостане. Санатории, места отдыха и оздоровления. Туристические маршруты. Памятники и достопримечательности республики Башкортостан

Практические занятия (2ч.)

Составление новых туристических маршрутов.

Раздел 4: Топография и ориентирование(36ч.)

4.1. Компас. Азимут. Движение по азимуту.

Теория(2ч.)

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Азимутальное кольцо. Движение по азимуту.

Практические занятия (4ч.)

Работа с картой. Поиск азимута на предмет. Зарисовка своей карты.

4.2. Приемы обхода препятствий.

Теория(6ч.)

Изучение материалов, просмотр видеофильма.

Практические занятия (14ч.)

Отработка навыков читки карты. Ориентирования на местности. Движение по промежуточным ориентирам. Действия при потере ориентировки.

4.3. Изучение топографических знаков.

Теория(4ч.)

Изучение новых топографических знаков. Повторение пройденного материала. Международные аварийные знаки. Виды кодировки.

Практические занятия(6ч.)

Зарисовка знаков. Составление кроссвордов по топографическим знакам. Решение и читка заданий по топографии. Читка карты.

Раздел 5: Обеспечение безопасности (24ч.)

5.1. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Теория(10ч.)

Организация страховки и само страховки. Узлы для связывания. Узлы обвязки. Походная аптечка. Доврачебная медицинская помощь.

Практические занятия(14ч.)

Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дороги. Преодоление препятствий. Работа со страховочной системой.

Транспортировка пострадавшего.

Раздел 6: Учебно-тренировочные походы (22ч.)

6.1. Посещение лесного массива.

Теория(2ч.)

Практические занятия(10ч.)

6.2. Поход выходного дня.

Практические занятия(10ч.)

6.3. Однодневные походы.

6.4. Двухдневные походы.

Раздел 7: Работа с родителями (1ч.)

7.1 Родительские собрания: «Развитие туристического потенциала у школьника» итоговое собрание.

Раздел 8: Экскурсии (3ч.)

1.4. Планируемые результаты.

Обучающие результаты:

- учащиеся умеют описывать содержание личного и группового снаряжения туриста, способы укладки рюкзака и самостоятельно укладывают рюкзак;
- умеют описывать технику выполнения вязки узлов, применяют различные узлы по их назначению в туристской технике;
- умеют описывать различные способы при определении места для совершения похода;
- умеют описывать все возможные варианты используемой еды в полевых условиях, их фасовку и приготовление, описывают вариативное выполнение укладки рюкзака продуктами питания.
- умеют описывать технику выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её местоположение, натягивание тента, разведение костра; определение местоположения всех станций по отношению друг к другу). Дают логическое объяснение, схеме и очерёдности постановки лагеря, определяют желаемое время развёртывания и свёртывания лагеря;
- умеют описывать типы компасов, строение и принцип работы. Описывают способы определения местонахождения и способы определения цели, которой необходимо достигнуть. Выполняют передвижение по азимуту, определяют своё местоположение на карте самостоятельно;
- знают виды препятствий в туризме, описывают, возможные варианты преодоления этих препятствий. Выполняют преодоление препятствий самостоятельно, со страховкой и с помощью педагога;

Развивающие результаты:

- используют туристско-краеведческий материал в образовательном процессе;
- проводят работу над ошибками и устраняют их;
- проявляют коммуникативные способности при общении с одноклассниками;
- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения материала, соблюдают правила безопасности;

Воспитательные результаты:

- приобрели знания о природе, истории, культуре родного края;
- приобрели навыки изучения и описания природных объектов;

- выработали навыки безопасного поведения во время занятий в природной среде;
- участие в походах.

Первый год обучения

Учащиеся должны знать:

- типичных представителей растений и животных природной зоны края;
- факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека (на примере своей природной зоны).
- понятия: план школы, города и его окрестностей, масштаб, карта, виды карт, условные знаки, спортивное ориентирование, местные признаки ориентирования, устройство компаса и приемы работы с ним.
- назначение плана местности и различных карт для туриста, роль плана, карты в деле охраны природы;

Учащиеся должны уметь:

- определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков;
- выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;
- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.);

Второй год обучения

Учащиеся должны знать:

- правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе;
- что такое поход, загородная поездка, снаряжение туриста (пеший поход выходного дня);
- состав медицинской аптечки;
- экологически “чистый” бивак, правила его оборудования;
- самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды.

Учащиеся должны уметь:

- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду;
- обеззараживать и очищать питьевую воду в полевых условиях;
- выполнять комплекс физических упражнений утренней гимнастики, укрепляющей здоровье юного туриста.
- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий;
- правильно оборудовать кострище.
- работать с компасом: определять стороны горизонта, ориентировать план местности С-Ю и находить “точку” стояния;
- читать туристские карты своей местности.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график – см. *приложение 1*.

2.2. Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Материально-техническое обеспечение

Туристское снаряжение:

Спальный мешок -10 шт.

Тур коврики -10 шт.

Перчатки - 10 пар.

Палатки -3 шт.

Топор, лопата.

Аптечка – 1 набор

Компасы– 10 шт.

Верёвка основная (50 м) - 1 шт.

Верёвка вспомогательная (30 м.) – 1 шт.

Костровое оборудование-1шт

Котелки-1 шт.

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

Рюкзак для туристских прогулок.

Спальный мешок.

Туристские ботинки или обувь спортивная (типа шиповки).

Сапоги резиновые.

Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).

Головной убор.

Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).

Спортивный тренировочный костюм.
Свитер шерстяной.
Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка).
Блокнот и ручка.
Мазь от кровососущих насекомых.
Коврик туристский.
Сед ушка походная.

Информационное обеспечение

Учебные материалы (тесты);
Карты;
Карточки с заданиями;
Учебные пособия для детей (таблицы);
Раздаточный материал (верёвки);
Аудио - видео пособия.

Кадровое обеспечение: Данную программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование и туристско-спортивную подготовку. Педагог должен регулярно проходить медицинское обследование и повышать свою профессиональную квалификацию и мастерство на курсах повышения квалификации соответствующего направления.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.3. Формы аттестации

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях учащихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития учащихся. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие интеллектуальных и технических способностей учащихся: развитие памяти, воображения, образного, логического и технического мышления. Диагностика проводится два раза в год: промежуточная – по полугодиям и итоговая в конце обучения по программе. Оценка развития личностных качеств учащегося производится по трём уровням:

- «высокий»: положительные изменения личностного качества учащегося в течение учебного года признаются как максимально возможные для него;
- «средний»: изменения произошли, но учащийся потенциально был способен к большему;
- «низкий»: изменения не замечены.

Результатом усвоения учащимися программы являются: устойчивый

интерес к занятиям в творческом объединении, сохранность контингента на протяжении обучения, результаты достижений в соревнованиях, выставках и конкурсах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: проведение тестирования, зачетов, конкурсов.

В конце 1 полугодия и учебного года диагностика учащихся осуществляется по двум показателям:

1. Теоретическая подготовка (знания по темам программы)

Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.

Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

2. Практическая подготовка

Наблюдение осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, мета предметных качеств каждого ребёнка.

Самостоятельное проведение игр, составление памяток, разработка маршрута проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и мета предметных качеств каждого ребёнка.

Многодневный поход проводится в летний период с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

2.4 Оценочные материалы

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся во внутренних соревнованиях и в ПВД.

Как говорилось ранее, диагностика освоения программы учащимися проводится два раза в год:

- промежуточная диагностика по полугодиям: нацелена на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития.

- итоговая диагностика по окончании курса: проводится в конце обучения по программе. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Диагностики проходят в форме тестирования по пройденным темам и зачетов по приобретённым навыкам туристической деятельности. Содержание диагностических тестов приведено в *приложении 2*.

2.5. Методические материалы

В процессе обучения используются всевозможные методы: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, дискуссионный, проектный, а также поощрение, стимулирование, мотивация, необходимые для реализации воспитательных задач. Формы организации

учебной деятельности могут быть разнообразны: от индивидуальной до групповой.

В данном курсе широко используются образовательные технологии личностно-ориентированного обучения, проводятся учебные дискуссии, беседы, выставки, лекции, презентации, экзамен, практическое занятие. Учебное занятие по данной программе состоит из теоретической и практической части. Большинство тем завершается практической работой, что способствует лучшему усвоению теоретического материала и даёт определённые навыки работы. Практические работы также являются формой оценки промежуточного результата реализации программы. Широко используются в качестве дидактических материалов рабочие папки с инструкциями по выполнению практических работ, образцы экскурсий, карты-задания и карты-упражнения.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы. Обеспечение образовательной программы складывается из психологического, методического обеспечения.

Психологическое обеспечение предполагает создание комфортных условий для продуктивной деятельности, стимулирование взаимопонимания в коллективе; решение специальных задач по формированию коллектива и развитию коммуникативных способностей учащихся.

Методическому обеспечению программы способствует профессионализм педагога, его просвещённость в области педагогики и психологии, наличие иллюстративных и дидактических материалов.

Методическое обеспечение предусматривает:

- наличие банка дидактических материалов, в том числе, методики сбора и фиксации краеведческого материала;
 - аудио, видеотеки;
 - библиотечного фонда;
 - внедрение в образовательный процесс новых педагогических технологий;
 - повышение профессионального мастерства педагога.
- Интернет-ресурсы;

Формы занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная. На занятиях используется дифференцированный подход, учебный материал подбирается с учётом интересов, возможностей и предпочтений обучающихся. При участии в мероприятиях (соревнования, походы, экскурсии, конкурсы и т.п.) группой не в полном составе, не участвующие обучающиеся получают задания для самостоятельного изучения, с последующим контролем результатов работы.

2.6. Воспитательная программа и воспитательный план

Воспитательная программа является методическим документом, определяющим комплекс основных характеристик воспитательной работы, осуществляемой в центре детского творчества, разрабатывается с учетом государственной политики в области образования и воспитания.

Программа предназначена для планирования и организации системной воспитательной деятельности с целью достижения учащимися личностных результатов образования, определённых ФГОС;

Предусматривает приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Предусматривает историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности учащихся.

В соответствии с ФГОС личностные результаты освоения программ общего образования должны отражать готовность учащихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Воспитательная программа является составной частью системы воспитательной работы в Центре детского творчества и составлена в соответствии с целями и задачами обучения и воспитания. Свободный, образованный, здоровый человек – это главное, что определяет развитие страны, её перспективы. Характерной тенденцией сегодняшнего дня становится повышение социального статуса воспитания. Общество всё более осознаёт, что непрерывность процесса формирования личности требует в образовательных учреждениях системной работы, направленной на духовно – нравственное становление подростков, создание условий для развития эмоционально – чувственной и деятельной сфер личности.

Воспитательная программа направлена на разработку максимального использования компенсаторных возможностей каждого ребенка, создание деловой и социальной ориентации в образовательном и воспитательном процессах для успешной интеграции учащихся в обществе. Коррекционная направленность воспитания предполагает учет индивидуально-типологических особенностей учащегося; выбор средств и приёмов, позволяющих наиболее эффективно формировать воспитательное пространство. Правильная организация воспитательной работы, в которой целесообразно сочетается фронтальные, коллективные и индивидуальные формы работы ведёт к развитию личности учащегося. Он учится жить по законам общества, бережно относится к окружающему миру, ценит собственное здоровье и здоровье близких, задумывается о самовоспитании. В связи с выше изложенным определены цель и задачи воспитательной программы.

Цель программы: создание условий для формирования, становления и развития личности учащегося, умеющей полноценно жить и работать в современных социально – экономических условиях; помочь учащимся

понять и осознать нравственные, эстетические, духовные ценности, прививать положительное отношение к окружающей действительности, сформировать устойчивую убежденность в ответственности за своё здоровье, навыки трудовой деятельности и положительное отношение к труду.

Задачи программы:

- укрепление физического и психического здоровья учащихся;
- формирование социально – бытовых знаний, умений и навыков;
- воспитание правовой культуры;
- развитие творческих способностей, художественно-эстетического восприятия;
- воспитание патриотических чувств, любви к Родине, родному краю, приобщение к народным традициям;
- формирование экологической культуры;
- формирование и развитие трудовых умений и навыков.

Основная направленность социальной адаптации - практическая подготовка ребенка к самостоятельной жизни. Поэтому необходимо создавать особое образовательное и воспитательное пространство. Для этого важно создавать такие программы воспитания, где социально - нравственный аспект развития стоит на первом месте. В воспитательные программы рекомендуется включить следующие направления работы:

- Нравственное воспитание.
- Правовое воспитание.
- Гражданско-патриотическое воспитание.
- Эстетическое воспитание.
- Трудовое воспитание.
- Физическое воспитание.
- Безопасное жизнеобеспечение.
- Экологическое воспитание.
- Профилактическая работа.

По данным направлениям рекомендуется вести совместную воспитательную работу педагог на воспитательном часе, на родительских собраниях, внеурочных коллективных традиционных делах и мероприятиях.

Годовое планирование воспитательной работы с учащимися отражает основные направления и формы воспитательной работы, актуальные педагогические проблемы, пути совершенствования методов воспитания учащихся. План воспитательной работы с детьми должен быть объективен, реален и выполним, создавать базу для роста творческой активности детей.

Работая с детьми, педагог руководствуется:

- Мотивами и ведущим видом деятельности каждой возрастной группы;
- учитывает особенности характера ребенка;
- постоянно наблюдает, отслеживает динамику, изменение, устранение или коррекция его недостатков, возможностей и способностей.

Особое место занимает воспитательный час - форма организации процесса непосредственного общения педагога и учащихся, в ходе которого могут подниматься и решаться важные моральные и нравственные проблемы.

Для педагогически грамотного, успешного и эффективного воспитания детей необходимо хорошо знать психолого-педагогические основы работы с детьми конкретного возраста, быть информированным о новейших тенденциях, способах и формах воспитательной деятельности, владеть современными технологиями воспитания.

«Дело воспитания ребенка есть дело величайшей сложности и трудности. Воспитывает не учитель, а все общество в целом, вся атмосфера и вся обстановка нашей культуры и быта, вся живая повседневность, в которой нет мелочей. Каждый наш поступок, который видят или слышат дети, каждое наше слово, интонация, в которой оно произносится, является капельками, падающими в тот поток, который мы называем жизнью ребенка, формированием личности». В.П. Кащенко.

План воспитательной работы

№	Название мероприятия	Дата	Ответственный
Сентябрь			
<i>Мероприятия на свежем воздухе посвященные Всемирному Дню туризма</i>			
1.	Спортивно-игровая программа «Мы туристы!»	27.09	Татарникова М.Ю.
2.	ПВД на городской пруд	20.09	Татарникова М.Ю.
3.	Трудовой десант	15.09	Татарникова М.Ю.
Октябрь			
<i>Мероприятия, посвященные Дню Республики</i>			
1.	Игра-викторина «7 чудес Башкортостана»	10.09	Татарникова М.Ю.
2.	Экскурсия к историко-краеведческий музей города Кумертау	20.10	Татарникова М.Ю.
Ноябрь			
<i>Мероприятия, посвященные Дню народного Единства</i>			
1.	Игра-викторина «Когда мы едины, мы непобедимы!»	02.11	Татарникова М.Ю.
<i>Мероприятия ко Дню Матери</i>			
2.	Цикл мероприятий ко дню Матери «Пусть всегда будет мама!»	20-28.11	Татарникова М.Ю.
<i>Мероприятия к Всемирному дню домашних животных</i>			
3.	Участие в акции «Мой любимый питомец»	30.11	Татарникова М.Ю.
Декабрь			
<i>Мероприятия к новогодним праздникам</i>			
1.	Зимние забавы на свежем воздухе	20.12	Татарникова М.Ю.
Январь			
1.	ПВД в лес	15.01	Татарникова М.Ю.
2.	Беседа-викторина, приуроченная дню Красной книги	12.01	Татарникова М.Ю.
Февраль			
<i>Мероприятия ко Дню города Кумертау</i>			
1.	Экскурсия в городскую библиотеку	12.02	Татарникова М.Ю.
2.	Игра-викторина «Кумертау –город мой!»	14.02	Татарникова М.Ю.
<i>Мероприятие ко Дню Защитника Отечества</i>			

1.	Соревнование на постройку зимнего убежища	22.03	Татарникова М.Ю.
Март			
Цикл мероприятий, посвященных Международному женскому дню			
1.	Беседа «Моя мама лучшая на свете»	5.03	Татарникова М.Ю.
2.	Изготовление поделок «Подарок на 8 Марта!»	7.03	Татарникова М.Ю.
Мероприятие посвященные масленичной неделе			
1.	Участие в акции «Широкая Масленица»	13.03	Татарникова М.Ю.
2.	Игровая программа «Масленица»	16.03	Татарникова М.Ю.
Апрель			
Неделя туризма и краеведения			
1.	Викторина ко дню Космонавтики «Знатоки космоса»	10.04	Татарникова М.Ю.
2.	Экскурсия по достопримечательностям города Кумертау, посвященная международному дню памятников и исторических мест	18.04	Татарникова М.Ю.
3.	Игра-беседа к Всемирному дню Земли	22.04	Татарникова М.Ю.
4.	Игровая программа «Туристический калейдоскоп»	23.04	Татарникова М.Ю.
5.	Беседа «Тропинками родного края»	25.04	Татарникова М.Ю.
6.	Игра-путешествие «По следам опытных туристов»	28.04	Татарникова М.Ю.
Май			
Мероприятия, посвящённые к Победе в ВОВ			
1.	Выставка рисунков ко дню Победы «Салют Победы»	05.05	Татарникова М.Ю.
2.	Беседа «Мы помним, чтим, гордимся!»	08.05	Татарникова М.Ю.
3.	Трудовой десант	15.05	Татарникова М.Ю.
4.	ПВД на Святой Источник	20.05	Татарникова М.Ю.

2.7.Список литературы

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2019.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2018.
3. Большой энциклопедический словарь. – 2016.
4. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 2013.
5. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2018.
6. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 2014.
7. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2015.
8. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2014.

9. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 2013.
10. Теманов В.Е. Школьный музей. Методическое пособие. М.:ЦДЮТиК, 2003, изд. Второе, исправленное, 154 с.
11. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 2017.

Интернет источники:

1. <http://zerkalenok.ru/cgi-bin/zerk.cgi/7/9/2> - сайт "Зеркаленок" в разделе "День природы" собраны некоторые эко-конкурсы, эко-игры, экологические проекты младших школьников.
2. <http://suhin.narod.ru/zag1.htm> - Загадки и кроссворды для детей. Избранные загадки и занимательные задания из книги И.Г. Сухина "Новые 500 загадок - 70 кроссвордов".
3. http://www.education.rekom.ru/4_2000/aldoshina.htm - Клубная деятельность младших школьников. Социальные и методические аспекты работы с детьми 7-10 лет в досуговой деятельности.
4. <https://fcdtk.ru/>
5. <https://bashrdct.ru/>
6. <http://xn--90azhajg.xn--p1ai/>
7. <http://old.turcentrrf.ru/>
8. Ориентирование - URL: <http://vint.ru/index.php/vyzliivanie/orientirovanie> (дата обращения 22.03.2021) - Текст: электронный.
9. Ориентирование на местности - URL: <http://kombat.com.ua/stat17.html>, (дата обращения 22.03.2021) - Текст: электронный.
10. Топография и ориентирование - URL: <http://uran92.narod.ru/orientir/orient kart.htm>, (дата обращения 22.03.2021) - Текст: электронный.
11. Ориентирование КСО Хорошево - URL: <https://horoshevo-o-team.ru/viewpost.php?id=4>, (дата обращения 22.03.2021) - Текст: электронный.
12. Туризм спортивный - URL: <http://www.tmmoscow.ru/>, (дата обращения 22.03.2021) - Текст электронный.

Приложение № 1

Первый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	03	12.00	беседа	2	Введение. Цели и задачи. Спортивная классификация Беседа о туризме и работе кружка "Юный турист". Рассказ об увлекательных путешествиях.	ЦДТ, каб.307	устный опрос
2	сентябрь	07	12.00	беседа.	2	Особенности путешествий. Правила проведения СП и П	ЦДТ, каб.307	устный опрос
3	сентябрь	10	12.00	беседа	2	Разработка маршрута, оформление документов	ЦДТ, каб.309	игра
4	сентябрь	14	12.00	экскурсия	2	Посещение лесного массива с целью изучения растительного мира	ЦДТ, каб.309	игра

5	сентябрь	17	12.00	беседа	2	Значение топографии и ориентирования для туристов. Карты, используемые в походе	ЦДТ, каб.309	экскурсия
6	сентябрь	21	12.00	практическое занятие	2	Масштаб. Чтение карты	ЦДТ, каб.309	устный опрос
7	сентябрь	24	12.00	лекция	2	План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения	ЦДТ, каб.309	конференция
8	сентябрь	28	12.00	занятие игра	2	Спортивные игры на свежем воздухе	ЦДТ, каб.309	конференция
9	октябрь	01	12.00	практическое занятие		Техника движения и преодоления препятствий. Прохождение этапа "Путанка". организация самостраховки		зачет
10	октябрь	0	12.00	практическое занятие	2	Прохождение этапа "Навесная переправа": наведение перил, изучение правил прохождения этапа	ЦДТ, каб.307	зачет
11	октябрь	08	12.00	Занятие -лекция	2	Формирование туристской группы. Требования к участникам и руководителю. Виды туризма. Распределение обязанностей	ЦДТ, каб.307	устный опрос
12	октябрь	12	12.00	лекция	2	Общая характеристика пешеходного и велотуризма. ПВД в лес.	лесопарк	зачет
13	октябрь	1	12.00	беседа	2	Компас. Азимут. Движение с использованием промежуточных ориентиров	ЦДТ, каб.307	устный опрос
14	октябрь	19	12.00	практическое занятие	2	Глазомерная съемка участка маршрута	ЦДТ, каб.309	экскурсия
15	октябрь	22	12.00	занятие – игра	2	Спортивные игры	ЦДТ, каб.309	игра

16	октябрь	2	12.00	Практическое занятие	2	Прохождение этапа "спуск-подъем" организация страховки и самостраховки	лесопарк	зачет
17	октябрь	29	12.00	Практическое занятие	2	Прохождение этапа «Ромб» организация страховки и самостраховки	лесопарк	зачет
18	ноябрь	02	12.00	занятие – лекция	2	Типы и виды костров, их применение. Разжигание костров в сложных метеорологических условиях	ЦДТ, каб.307	Зачет
19	ноябрь	0	12.00	занятие – лекция	2	Разработка маршрута, Оформление походных документов. Сбор сведений о районе путешествия, календарного плана и сметы	ЦДТ, каб.307	доклад
20	ноябрь	09	12.00	занятие – лекция	2	Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане, темноте.	ЦДТ, каб.307	доклад
21	ноябрь	12	12.00	Занятие сообщения новых знаний	2	Определение сторон горизонта по местным предметам, часам, солнцу, звездам и луне.	ЦДТ, каб.307	презентация
22	ноябрь	1	12.00	занятие – лекция	2	Определение расстояний шагами. Определении расстояния до недоступного предмета и высоты предмета	ЦДТ, каб.307	презентация
23	ноябрь	19	12.00	экскурсия	2	Выживание в экстремальных условиях. Встреча с работником ЗАО МЧС и пожарной части г. Кумертау	ЦДТ, каб.307	презентация
24	ноябрь	23	12.00	занятие – игра	2	Спортивные игры на свежем воздухе	лесопарк	игра
25	ноябрь	2	12.00	беседа	2	Снаряжение групповое и личное.	ЦДТ,	доклад

						Хозяйственный инвентарь.	каб.307	
	ноябрь	30	12.00	соревнование		Проведение соревнования на постройку зимнего убежища по группам.	лесопарк	персональная выставка
26	декабрь	03	12.00	занятие игра	2	Развивающие игры на тему" Я иду в поход"	ЦДТ, каб.307	устный опрос
27	декабрь	07	12.00	беседа, практическое занятие	2	Составление меню и раскладка продуктов. Учёт расхода продуктов	ЦДТ, каб.307	устный опрос
28	декабрь	10	12.00	беседа	2	Способы определения расстояний. Условные знаки и их особенности	ЦДТ, каб.307	учебная игра
29	декабрь	14	12.00	занятие с игровыми элементами	2	Проведение спортивно-развлекательных мероприятий.	ЦДТ, каб.309	учебная игра
30	декабрь	17	12.00	практическое занятие	2	Передвижение на лыжах по пересеченной местности	лесопарк	зачет
31	декабрь	21	12.00	беседа	2	<i>Закаливание.</i> Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Принципы закаливания	ЦДТ, каб.307	доклад
32	декабрь	24	12.00	беседа	2	Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль	ЦДТ, каб.307	устный опрос
33	декабрь	28	12.00	Занятие сообщения новых знаний	2	Устройство зимнего убежища. Организация ночлега в снежной пещере.	ЦДТ, каб.307	зачет
34	декабрь	31	12.00	занятие соревнование	2	Проведение соревнования на постройку зимнего убежища по группам	лесопарк	персональная выставка
35	январь	11	12.00	беседа	2	Типы и виды костров и их применение	ЦДТ, каб.307	экскурсия
36	январь	14	12.00	практич	2	Изготовление	ЦДТ,	персональ

				еское занятие		подделок на тему "Костер"	каб.307	ная выставка
37	январь	18	12.00	беседа	2	Изучение туристических узлов. Их предназначение.	ЦДТ, каб.307	персональная выставка
38	январь	21	12.00	практическое занятие	2	Применение туристических узлов на практике.	ЦДТ, каб.307	устный опрос
39	январь	2	12.00	практическое занятие	2	Особенности лыжного туризма. Передвижение на лыжах по пересеченной местности	лесопарк	устный опрос
40	январь	28	12.00	беседа	2	Изучение животного мира родного края	ЦДТ, каб.307	устный опрос
41	февраль	01	12.00	лекция	2	Защита от насекомых и змей	ЦДТ, каб.307	устный опрос
42	февраль	04	12.00	беседа	2	Глазомерные способы определения расстояний.	ЦДТ, каб.307	устный опрос
43	февраль	08	12.00	практическое занятие	2	Ориентирование по местности по компасу и карте.	лесопарк	зачет
44	февраль	11	12.00	занятие – зачет	2	Повторение топографических знаков. Топографический диктант	ЦДТ, каб.307	зачет
45	февраль	1	12.00	занятие – беседа	2	Знаки аварийной сигнализации. Практическое занятие	лесопарк	зачет
46	февраль	18	12.00	беседа	2	Значение страховки и само страховки в походе. Виды страховки.	ЦДТ, каб.307	выставка
47	февраль	22	12.00	беседа	2	Изучение растительного мира родного края.	ЦДТ, каб.307	выставка
48	февраль	2	12.00	беседа	2	Изучение лекарственных трав	ЦДТ, каб.307	зачет
49	март	01	12.00	практическое занятие	2	Изготовление кормушек для птиц	ЦДТ, каб.307	Отчет
50	март	04	12.00	практическое	2	Программа школы безопасности.	ЦДТ,	зачет

				занятие			каб.307	
51	март	11	12.00	практическое занятие	2	Оказание ПМП и транспортировка пострадавшего	ЦДТ, каб.307, лесопарк	зачет
52	март	1	12.00	практическое занятие	2	Проведение искусственного дыхания. Наложение жгута. Наружный массаж сердца	ЦДТ, каб.307	зачет
53	март	18	12.00	беседа	2	Поисково-спасательные работы с помощью подручных средств	лесопарк	зачет
54	март	22	12.00	практическое занятие	2	Изучение ОЗК	ЦДТ, каб.307	заочная экскурсия
55	март	25	12.00	практическое занятие	2	ПВД	лесопарк	заочная экскурсия
56	март	29	12.00	практическое занятие	2	Оказание ПМП при переломах, обморожениях и ожогах	ЦДТ, каб.307	заочная экскурсия
57	апрель	01	12.00	занятие – беседа	2	Походная медицинская аптечка	ЦДТ, каб.307	устный опрос
58	апрель	0	12.00	практическое занятие	2	Прохождение этапа «Бабочка»: организация страховки и самостраховки, изучение правил прохождения этапа	лесопарк	устный опрос
59	апрель	08	12.00	практическое занятие	2	Прохождение этапа «Качающееся бревно» «правила прохождения этапа	лесопарк	зачет
60	апрель	12	12.00	практическое занятие	2	Отработка элементов преодоления полосы препятствий -маятник -путанка -навесная переправа -параллельные перила	лесопарк	зачет
61	апрель	15	12.00	практическое занятие	2	Установка палаток в малопригодных местах	лесопарк	зачет

62	апрель	19	12.00	практическое занятие	2	Работа с компасом на местности	лесопарк	устный опрос
63	апрель	22	12.00	практическое занятие	2	Ориентирование на местности по карте	лесопарк	зачет
64	апрель	2	12.00	занятие – игра	2	Подвижные игры на свежем воздухе	парк	зачет
65	апрель	29	12.00	практическое занятие	2	Разведение костра в подручные средства	Городской пруд	заочная экспедиция
66	май	0	12.00	беседа	2	Изучение и Прохождение этапа «Гать»	лес	устный опрос
67	май	13	12.00	беседа	2	Изучение и прохождение этапа «Спуск подъем траверс»	лес	Родительское собрание
68	май	17	12.00	практическое занятие	2	Изучение и прохождение этапа "Кочки"	лес	экскурсия
69	май	20	12.00	занятие соревнование	2	Проведение спортивно туристической полосы препятствий	лесопарк	соревнование
70	май	24	12.00	практическое занятие	2	ПВД	лесопарк	экскурсия
71	май	27	12.00	практическое занятие	2	Мини туристический слет	лесопарк	соревнования
72	май	31	12.00	занятие зачет	2	Итоговое занятие по туризму	ЦДТ, каб.307	тест

Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	03	12.00	беседа	2	Введение. Роль туристских походов. Виды туризма, их краткая характеристика.	ЦДТ, каб.307	устный опрос

2	сентябрь	07	12.00	беседа.	2	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.	ЦДТ, каб.307	устный опрос
3	сентябрь	10	12.00	беседа	2	Требования к личному снаряжению.	ЦДТ, каб.309	игра
4	сентябрь	14	12.00	экскурсия	2	Привалы и ночлеги (бивак)	ЦДТ, каб.309	игра
5	сентябрь	17	12.00	беседа	2	Подготовка к походу. Изучение маршрутов.	ЦДТ, каб.309	экскурсия
6	сентябрь	21	12.00	практическое занятие	2	Питание в походе.	ЦДТ, каб.309	устный опрос
7	сентябрь	24	12.00	лекция	2	Туристские должности в группе.	ЦДТ, каб.309	беседа
8	сентябрь	28	12.00	занятие игра	2	Спортивные игры на свежем воздухе	ЦДТ, каб.309	наблюдение
9	октябрь	01	12.00	практическое занятие		Дисциплина в походе, на занятиях. Меры безопасности. Правила поведения группы при поездке в транспорте.		устный опрос
10	октябрь	0	12.00	практическое занятие	2	Правила поведения в незнакомом населенном пункте.	ЦДТ, каб.307	зачет
11	октябрь	08	12.00	Занятие-лекция	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий.	ЦДТ, каб.307	зачет
12	октябрь	12	12.00	лекция	2	Организация переправы по бревну с самостраховкой.	лесопарк	зачет
13	октябрь	1	12.00	беседа	2	Задачи туристских слетов и	ЦДТ, каб.307	устный опрос

						соревнований.		
14	октябрь	19	12.00	практическое занятие	2	ПВД	ЦДТ, каб.309	экскурсия
15	октябрь	22	12.00	занятие – игра	2	Подведение итогов похода. Обработка собранных материалов.	ЦДТ, каб.309	беседа
16	октябрь	2	12.00	Практическое занятие	2	Понятие о топографии и топографических картах, их значение для туристов.	лесопарк	устный опрос
17	октябрь	29	12.00	Практическое занятие	2	Топографические знаки	лесопарк	зачет
18	ноябрь	02	12.00	занятие – лекция	2	Работа с картой. Стороны горизонта.	ЦДТ, каб.307	зачет
19	ноябрь	0	12.00	занятие – лекция	2	Компас. Азимут. Курвиметр	ЦДТ, каб.307	зачет
20	ноябрь	09	12.00	занятие – лекция	2	Прохождение по маршруту.	ЦДТ, каб.307	доклад
21	ноябрь	12	12.00	Занятие сообщения новых знаний	2	Действия в случае потери ориентировки.	ЦДТ, каб.307	презентация
22	ноябрь	1	12.00	занятие – лекция	2	Выбор района похода. Краеведческая работа.	ЦДТ, каб.307	презентация
23	ноябрь	19	12.00	экскурсия	2	Посещение музеев	ЦДТ, каб.307	экскурсия
24	ноябрь	23	12.00	занятие – игра	2	Спортивные игры на свежем воздухе	лесопарк	игра
25	ноябрь	2	12.00	беседа	2	Географическое положение родного края.	ЦДТ, каб.307	доклад
	ноябрь	30	12.00	соревнование		Природные условия и ресурсы родного края	лесопарк	доклад
26	декабрь	03	12.00	занятие игра	2	Туристические возможности родного края	ЦДТ, каб.307	устный опрос

27	декабрь	07	12.00	беседа, практическое занятие	2	Составление и разработка плана туристического маршрута РБ.	ЦДТ, каб.307	презентация
28	декабрь	10	12.00	беседа	2	Аптечка. Перечень препаратов.	ЦДТ, каб.307	учебная игра
29	декабрь	14	12.00	занятие с игровыми элементами	2	Личная аптечка туристов. Пищевые отравления.	ЦДТ, каб.309	учебная игра
30	декабрь	17	12.00	практическое занятие	2	Помощь при различных травмах.	лесопарк	зачет
31	декабрь	21	12.00	беседа	2	Транспортировка пострадавшего.	ЦДТ, каб.307	зачет
32	декабрь	24	12.00	беседа	2	Способы обеззараживания воды.	ЦДТ, каб.307	практическое задание
33	декабрь	28	12.00	Занятие сообщения новых знаний	2	Оказание ПМП в различных ситуациях.	ЦДТ, каб.307	зачет
34	декабрь	31	12.00	занятие соревнования	2	Заболевание в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	лесопарк	доклад
35	январь	11	12.00	беседа	2	ОФП.	ЦДТ, каб.307	наблюдение
36	январь	14	12.00	практическое занятие	2	Значение физических упражнений.	ЦДТ, каб.307	Устный опрос
37	январь	18	12.00	беседа	2	Характеристика средств физической подготовки.	ЦДТ, каб.307	Устный опрос
38	январь	21	12.00	практическое занятие	2	Передвижение на лыжах по пересеченной местности.	ЦДТ, каб.307	зачет
39	январь	2	12.00	практическое занятие	2	Врачебный контроль и самоконтроль.	лесопарк	устный опрос
40	январь	28	12.00	беседа	2	Виды самоконтроля.	ЦДТ, каб.307	устный опрос
41	февраль	01	12.00	лекция	2	Подвижные игры	ЦДТ,	игра

						эстафеты.	каб.307	
42	февраль	04	12.00	беседа	2	Гигиенические основы. Подбор одежды для занятий и похода.	ЦДТ, каб.307	устный опрос
43	февраль	08	12.00	практическое занятие	2	Способы измерения расстояний на местности и на карте.	лесопарк	зачет
44	февраль	11	12.00	занятие – зачет	2	Измерение прямых линий на картах.	ЦДТ, каб.307	зачет
45	февраль	1	12.00	занятие – беседа	2	Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.	лесопарк	зачет
46	февраль	18	12.00	беседа	2	Виды ориентиров.	ЦДТ, каб.307	устный опрос
47	февраль	22	12.00	беседа	2	Упражнение по отбору основных ориентиров на карте по заданному маршруту.	ЦДТ, каб.307	устный опрос
48	февраль	2	12.00	беседа	2	Разработка маршрута туристского похода Составление графика движения по маршруту.	ЦДТ, каб.307	зачет
49	март	01	12.00	практическое занятие	2	Прохождение маршрута.	ЦДТ, каб.307	отчет
50	март	04	12.00	практическое занятие	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий.	ЦДТ, каб.307	зачет
51	март	11	12.00	практическое занятие	2	Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый,	ЦДТ, каб.307, лесопарк	зачет

						маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка)	к	
52	март	1	12.00	практическое занятие	2	Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам	ЦДТ, каб.307	зачет
53	март	18	12.00	беседа	2	Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных - участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты.	лесопарк	зачет
54	март	22	12.00	практическое занятие	2	Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных	ЦДТ, каб.307	устный опрос

						ситуаций.		
55	март	25	12.00	практическое занятие	2	Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Государственная дотация на туристические походы. Кому предоставляется право на бесплатное участие в турпоходе. Обязанности казначея группы. Отчет туристской группы за произведенные в походе расходы.	лесопарк	доклад
56	март	29	12.00	практическое занятие	2	Личное снаряжение, Предметы походной постели, Альпеншток, Групповое снаряжение.	ЦДТ, каб.307	зачет
57	апрель	01	12.00	занятие – беседа	2	Привалы и биваки. Организация бивачных работ, Яма для отбросов. Особенности организации ночлегов.	ЦДТ, каб.307	устный опрос
58	апрель	0	12.00	практическое занятие	2	Место для установки палаток, выбор места для костра. Поведение туристов у костра.	лесопарк	устный опрос
59	апрель	08	12.00	практическое занятие	2	Волевые качества туриста. Психологическая совместимость.	лесопарк	устный опрос

						Показ презентации и видеоролика.		
60	апрель	12	12.00	практическое занятие	2	Строй туристской группы. Движение группы. Темп движения. Весовые характеристики. Режим дня и режим движения.	лесопарк	опрос
61	апрель	15	12.00	практическое занятие	2	Соревнование-поход по спортивному ориентированию	лесопарк	зачет
62	апрель	19	12.00	практическое занятие	2	Движения по дорогам и тропам.	лесопарк	зачет
63	апрель	22	12.00	практическое занятие	2	Отработка прохождения этапа спуск-подъем	лесопарк	зачет
64	апрель	2	12.00	занятие – игра	2	Движение в горах. Движение по осыпям и каменистым «морям». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу.	парк	зачет
65	апрель	29	12.00	практическое занятие	2	Переправы через реки. Броды.	Городской пруд	заочная экспедиция
66	май	0	12.00	беседа	2	Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута.	лес	устный опрос
67	май	13	12.00	беседа	2	Изучение и прохождение этапа навесная переправа	лес	зачет

68	май	17	12.00	практическое занятие	2	Практическое занятие на местности (замена похода)	лес	экскурсия
69	май	20	12.00	занятие соревнования	2	Сдача контрольных нормативов и тестов	лесопарк	соревнование
70	май	24	12.00	практическое занятие	2	ПВД	лесопарк	экскурсия
71	май	27	12.00	практическое занятие	2	Маршруты учебно-краеведческих походов	лесопарк	экскурсия
72	май	31	12.00	занятие зачет	2	Итоговое занятие по туризму	ЦДТ, каб.307	тест

Приложение №2

Первый год обучения

1 полугодие

Тестовое задание для промежуточной аттестации учащихся

«Основы пешеходного туризма»

Задание 1: перечислите узлы, которые разрешено использовать при наведении навесной переправы:

Задание 2: что такое «перила»? Какие они бывают?

Задание 3: перечислите виды переправ, которые вам известны:

Задание 4: Напишите названия данного туристского снаряжения, укажите, для чего его используют. Рядом с изображением буквой «Г» обозначьте групповое снаряжение, буквой «Л» - личное.





Задание 5. Напишите правила приготовления пищи на открытом огне:

Задание 6. Нарисовать, как обозначается на топографических картах:

1. Ручей
2. Домик лесника
3. Смешанный лес
4. Кустарник
5. Овраг
6. Колодец
7. Болото
8. Луг

Задание 7. Топографические знаки какой группы изображаются на спортивной карте коричневым цветом?

Задание 8. Изобразите ваш путь на плане. Масштаб 1 клетка-10 метров. Отступите 4 клетки от левого края и 6 клеток от верхнего края листа, поставьте точку. Это начало вашего пути. Вы прошли 30 м. на северо-восток, 40 м. на восток, 50 м. на юг, 30 м. на восток, 20 м. на юг, 80 м. на запад, 20 м. на северо-восток, 40 м. на запад, 20 м. на север.

Задание 9. Объясните, что обозначает запись на спортивной карте 1: 10 000

Задание 10.

Какой тип костра изображен на рисунке:



- а) «Шалаш»;
- б) «Колодец»;
- в) «Таежный»;
- г) «Нодья»

а) «Шалаш»;

б) «Колодец»;

в) «Таежный»;



г) «Нодья».

2 полугодие

Тестовое задание для итоговой аттестации учащихся «Основы пешеходного туризма»

1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ

I. Кто в группе отвечает за питание?

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

2. СНАРЯЖЕНИЕ

I. Что относится к личному снаряжению?

Палатка.

Рюкзак.

Котелок.

Куртка.

Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.

2. Картографический материал.

3. Веревка.

4. Велосипед.

5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

Лыжи.

Ботинки.

Коврик.

Бахилы.

Спальник групповой.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

Кроссовки.

Свитер.

Носки шерстяные.

Белую рубашку.

Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

Кружки.

Куртки.

Котелок.

Лыжи.

Рукавицы.

Брюки штормовые.

3.БИВАК

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

Сушка обуви.

Махание горячей веткой.

Борьба за место у костра.

Бег вокруг костра.

Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

Застегнуть вход палатки.

Вынуть палатку из чехла.

Натянуть и закрепить боковые оттяжки.

Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.

Растянуть и закрепить днище палатки.

Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.

Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.

Уложить в чехол.

Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.

Уложить на землю и свернуть.

IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).

2. Определить естественный наклон дерева.

3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.

4. Сделать надпил на 1/3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.

5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

Проверять насадку топора.

Ничего.

Все можно делать.

Раскачивать подпиленное дерево.

Подрубить первый надпил.

4.УЗЛЫ

I. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.

2. Восьмерка.

3. Булинь.

4. Ткацкий.

5. Штык.

II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брашкотовый.

IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

V. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен само развязыванию и сильно затягивается?

1. Встречный.
2. Проводник.
3. Булинь.
4. Прямой.
5. Схватывающий.

5.ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ

I. К какой группе топографических знаков относятся:

1. Масштабные. а) Лес.
2. Линейные. б) Просека.
3. Внемасштабные. в) Луг. г) Мост. д) Памятник.

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

- Масштабные.
Внемасштабные.
Пояснительные.
Линейные.

Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

Масштабные.

Внемасштабные.

Пояснительные.

Линейные.

Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

Масштабные.

Внемасштабные.

Пояснительные.

Линейные.

Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

Масштабные.

Внемасштабные.

Пояснительные.

Линейные.

Площадные.

6. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
6. Растянуть и закрепить днище палатки.
7. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

IV. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

V. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой.

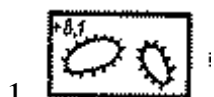
VI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

- Выше.
Ниже
Справа.
Как можно ближе.
Слева.

Второй год обучения 1 полугодие

Тестовое задание для промежуточной аттестации учащихся «Основы пешеходного туризма»

Задание 1: назовите топографический знак

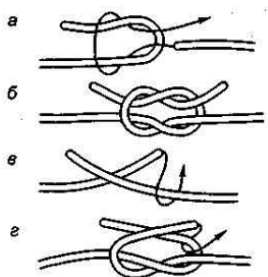




Задание 2: Напишите название костра, изображенного на рисунке, для чего он используется?



Задание 3: Подчеркните правильное название узла, изображенного на рисунке:

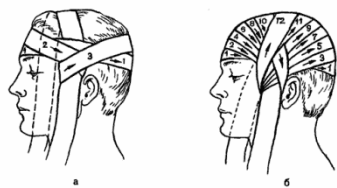


прямой, бабий, обычный, морской, контрольный, туристический.

Задание 4: Обозначьте буквой «Л» личное снаряжение, «Г» - групповое снаряжение туристов.

Задание 5: Перечислите известные вам способы транспортировки пострадавшего:

Задание 6: Укажите тип повязки, при каких травмах она применяется?



Задание 7: Расшифруйте понятие:

1. Грот - это

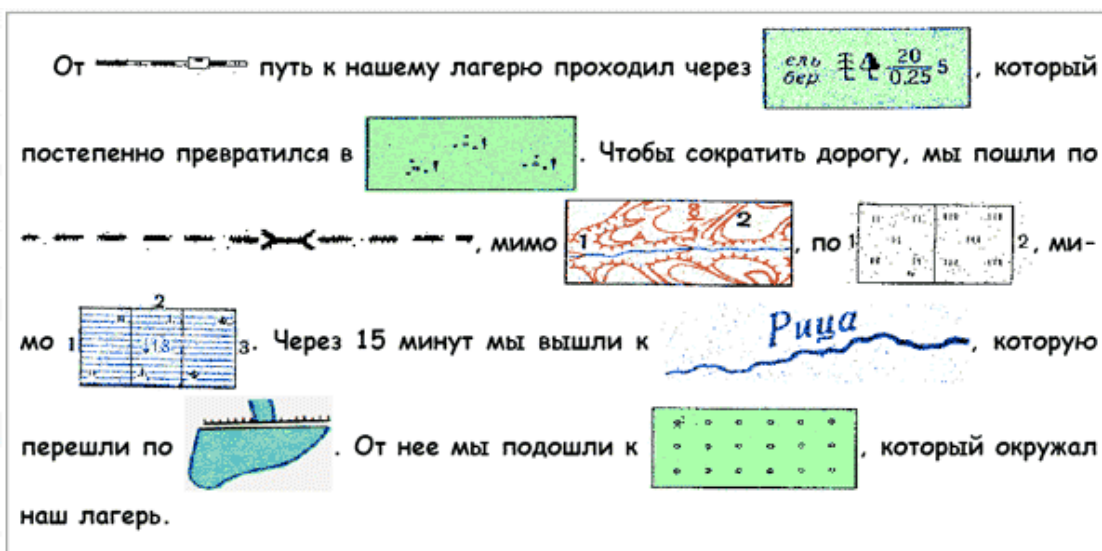
2. Кроль - это

3. Гидрография - это

4. Расшифруйте сокращение: РЗ, КЛМН, 1 КС:

Задание 8: Назовите узлы, используемые при наведении переправы через водоем;

Задание 9: Вставьте пропущенные в тексте слова, обозначенные топознаками.



Задание 10: первая помощь при укусе клещами; медицинские препараты, используемые при этом;

2 полугодие

Тестовое задание для итоговой аттестации учащихся «Основы пешеходного туризма»

1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ

Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповодом
4. Участником
5. Фотографом

Чем обязан заниматься завхоз?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?
 - а) Закупать продукты.
 - б) Следить за дежурными.
 - в) Расфасовывать продукты.
 - г) Стирать мешочки от продуктов.
 - д) Распределять продукты и снаряжение.
 - е) Закупать продукты в походе.
 - ж) Составлять график дежурств.

Чем обязан заниматься хронометрист?

1. Перед походом?
2. В походе?

3. После похода?

- а) Фиксировать ходовое время.
- б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
- в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
- г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.
- д) Забывать записывать ходовое время.
- е) Фиксировать пройденные километры.

Каковы обязанности руководителя группы?

- 1. Во время подготовки к походу?
- 2. В походе?
- 3. После похода?
 - а) Оформить отчет о походе.
 - б) Организовать подготовку к походу.
 - в) Закупать продукты.
 - г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
 - д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
 - е) Помогать попавшим в беду.

Кто и за что отвечает в походе?

- 1. Хронометрист?
- 2. Завхоз?
- 3. Реммастер?
- 4. Медик?
 - а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
 - б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
 - в) Составляет меню.
 - д) Фиксирует время в пути.
 - г) Руководит ремонтом.
 - е) Приобретает и хранит медаптечку.
 - ж) Распределяет продукты и снаряжение
 - з) Следит за выполнением санитарных правил

2.СНАРЯЖЕНИЕ

Что относится к костровому снаряжению?

Кружка.

Котелок.

Топор.

Тросик с крючками.

Половник.

Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

Отвертку.
Лезвие.
Шило.
Шурупы.
Стамеску.

Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

Напильник.
Толстую иглу.
Капроновые нитки.
Гвозди.
Пассатижи.

Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

Карман.
Тубус.
Пояс.
Шнуровка боковая.
Стяжки боковые.

Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?

Одноместный.
Кокон.
Одеяло.
Многместный.
Любой.

Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

1. В горном районе?
2. В лесном районе?
3. Для лыжной прогулки?
 - а) «Бескид»
 - б) «Турист»
 - в) «Лесные»
 - г) «Тайга»
 - д) Беговые деревянные
 - е) Беговые (пластик)

Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

Капюшон с опушкой.
Большой нагрудный карман.
Тубусы на рукавах.
Резинка внизу.

Боковые карманы.

Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?

Ботинки.

Носки.

Бахилы.

Чуни.

3.УЗЛЫ

Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

1. Двойной проводник.
2. Двойной схватывающий.
3. Прямой.
4. Стремя.
5. Удавка.

Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?

1. Австрийский проводник.
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.
4. Пчелка.
5. Прямой.

Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.
4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

1. Проводник.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Стремя.
5. Встречный.

4.КАРТА И МАСШТАБ

I. Допишите недостающие слова.

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной _____ на _____, построенное в определенной _____.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это _____ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие _____.

IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения _____ на _____ относительно соответствующих им _____ на _____.

V. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью _____, которой - _____, а _____ – число показывающее, во сколько раз _____ на карте _____ местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это _____ изображение _____ масштаба, представляет собой _____, на которой деления соответствуют определенным _____ на _____.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000

5.ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО

1. Требования к носилкам.

I. Какую конструкцию должна иметь связанная рама носилок?

Полужесткую.

Не жесткую.

Жесткую.

Любую.

II. Сколько поперечных жердей длиной 0,7 м должна иметь рама носилок в классическом варианте?

Две.

Три.

Четыре.

Любое.

III. Где должна располагаться по отношению к продольным жердям поперечина, находящаяся на расстоянии 20-50 см от головной поперечины в сторону ног?

Сверху.

Снизу.

Не имеет значения.

IV. Сколько необходимо обязательных точек крепления пострадавшего к носилкам?

Одна.

Три.

Две.

Пять.

V. Назовите основные точки крепления пострадавшего к носилкам?

Грудь и бедра.

Не имеет значения.

Грудь, бедра, ноги.

Бедра и ноги.

Шея, грудь, живот.

2. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд.

I. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его по горизонтальной поверхности и на подъеме?

Вперед ногами.

Вперед головой.

Боком.

Как получится.

II. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его на спуске, на участнике с большим уклоном и при переправе вброд?

Вперед ногами.

Вперед головой.

Боком.

Как получится.

III. Должен ли быть зафиксирован пострадавший на носилках при переправе вброд?

Да.

Нет.

Не знаю.

3. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.

I. Как должны быть расположены петли подвески по отношению к продольной и поперечной жердям носилок?

Охватывать только продольную жердь.

Охватывать только поперечную жердь.

Охватывать одновременно продольную и поперечную жерди.

Не имеет значения.

II. На каком количестве карабинов надо подвешивать носилки к перилам?

На одном.

На двух.

На трех.

На четырех.

III. Надо ли блокировать карабины подвесок между собой?

Да.

Нет.

Не имеет значения

