

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Российской Федерации Р.А.Китанина
р.п. Тамала Пензенской области

Утверждена решением
пед.совета протокол №1
от 30.08.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МАРШРУТ»
Направленность: туристско-краеведческая**

Возраст обучающихся: 12 - 16 лет
Срок реализации: 3 года

Составители программы:
Лимонова Татьяна Ивановна,
педагог дополнительного образования,
Ермолаева Ольга Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

р.п. Тамала
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристско-краеведческий маршрут» (далее - Программа) имеет туристско – краеведческую направленность и ориентирована на развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения.

Программа разработана на основании законодательных и нормативно-правовых документов:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;
3. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
4. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;
5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
8. Правилами и регламентами видов спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование»;
9. Положением о системе поощрения в детском туризме (действует с 30 мая 2018 г.);
10. Уставом и локальными актами МБОУ СОШ р.п. Тамала им. Героя Российской Федерации;
11. Локальный акт «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» МБОУ СОШ р.п. Тамала Пензенской области.

Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена не только потребностями и интересами учащихся, их родителей, но и государственной политикой РФ (см. «Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года»). Туризм в Пензенской области находится в стадии развития, он нуждается в системности и организованности.

Вопросы сохранения самобытной культуры, исторических памятников, традиций остаются актуальными. Без решения вопросов культуры невозможно решать другие задачи - задачи развития, экономического роста, повышения уровня жизни населения. Без знания исторического прошлого своей Родины, без бережного отношения к истории своего народа не построить будущего, не воспитать гражданина, не поднять страну. Именно поэтому проблема развитие детско-юношеского туризма, приобщение подрастающего поколения к культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, привитие чувств гордости и любви к своей Родине через изучение своей Малой Родины, воспитание патриотов и достойных граждан нашего Отечества – первостепенная педагогическая задача.

Таким образом, развивая туризм в Пензенской области, во всех его многообразных проявлениях, мы, тем самым, вносим свою лепту не только в экономическое развитие настоящего нашей Малой Родины, но вкладываем в развитие будущего нашего региона, проблемы которого во многом может помочь решить туризм.

Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед учащимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Туристско-краеведческий маршрут» является модифицированной. Содержание разработано на основе программы «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г.Маслов, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. - М.: Советский спорт, 2005), сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности» и личного педагогического опыта, Образовательной программы «Рюкзачок», составитель Дунаевская С.Б., 2003 г., п Усть-Абакан.

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению и оказанию первой медицинской помощи. Практические занятия проводятся в 1-3 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также занятий на местности и в помещении. В

каникулярный период практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

В Программу внесены дополнения и изменения, внесены поправки в связи с переходом на новые стандарты, внесены изменения по результатам работы.

Новизна программы

Новизна Программы заключается в том, что она адаптирована к условиям обучения и воспитания в условиях р.п. Тамала Пензенской области, учащимся и педагогу, материальной базе МБОУ СОШ р.п. Тамала Пензенской области», является начальной ступенью на пути к освоению более сложных программ туристско-краеведческой направленности. Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению и оказанию первой медицинской помощи. Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность данной Программы обусловлена тем, что ориентирует воспитанника на применение полученных знаний, умений и навыков в области туризма в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата. Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

Цель и задачи программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени учащихся, через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщение к духовности средствами туризма и краеведения, сохранение и укрепление психофизического здоровья ребенка.

Задачи:

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.

Развивающие: Содействовать развитию рационального мышления, зрительной памяти, вниманию, двигательной активности, умению преодолевать физические и психологические трудности, содействовать социализации личности. Укрепить психическое и физическое здоровье детей, веру в свои силы;

Воспитательные: Воспитывать любознательную, ответственную, целеустремлённую, трудолюбивую и самостоятельную личность, чувство любви к родному краю, бережливого отношения к природе. Обеспечить условия для проявления положительных качеств личности ребенка, сформировать умения по работе в команде, взаимовыручку.

Адресат программы

Программа рассчитана на возраст детей 12 - 16 лет. Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

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.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года и реализуется в объеме - 216 часов, по 2 занятия в неделю. Продолжительность академического часа составляет – 45 минут с перерывом 15 минут.

Формы обучения

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.

Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с учащимися.

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, многодневные походы соревнования.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

Планируемые результаты:

Освоив данную Программу, учащиеся:

- приобретут специальные знания по вопросам туртехники, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
- познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма в Пензенской области;
- расширят и углубят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке;
- познакомятся с проблемами экологии и охраны природы Пензенской области;
- научатся работать в команде;
- изучат способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах;
- разовьют силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- научатся правильно распределять свои силы;
- познакомятся с профессиями, требующими наличие туристских навыков;
- приобретут навыки самообслуживания в условиях походной жизни;
- приучатся к безоговорочному выполнению техники безопасности при работе с турснаряжением;
- смогут творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
- познакомятся с правилами поведения в общественных местах и культурного поведения в природе, правилами поведения под землей.

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 1 года обучения:

учащиеся должны иметь *представления* (репродуктивный уровень) о (об):

- правилах поведения вне населенных пунктов;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в окрестностях поселка;
- основах гигиены и первой помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;

Учащиеся *научатся* (конструктивный уровень):

- самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;

- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- участвовать в акциях по охране природы;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;

Учащиеся могут *научиться* (творческий уровень):

- осуществлять ремонт туристского снаряжения;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 2 года обучения:

учащиеся должны иметь *представления* (репродуктивный уровень) о (об):

- порядке, организации и проведении однодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и первой помощи;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в регионе;
- основах гигиены и первой помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском личном и групповом снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- действиях участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;
- легендах и мифах посещаемых объектов.

Учащиеся *научатся* (конструктивный уровень):

- составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать масштабы карт;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;

- участвовать в акциях по охране природы;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу;

Учащиеся могут *научиться* (творческий уровень):

- осуществлять ремонт личного туристского снаряжения;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневных походов;
- разрабатывать план однодневного похода;
- оказывать элементарную первую помощь условно пострадавшему;
- самостоятельно изучать, подбирать, систематизировать материал для ученических исследовательских работ;
- презентовать свои исследовательские работы;

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 3 года обучения:

учащиеся должны иметь *представления* (репродуктивный уровень) о (об):

- порядке, организации и проведении многодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях и растениях занесенных в Красную Книгу Пензенской области и РФ, встречающихся в нашем регионе;
- основах гигиены и первой помощи;
- основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- местонахождении экскурсионных объектов Пензенской области;
- действии участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;
- легендах и мифах родного края.

Учащиеся *научатся* (конструктивный уровень):

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;

- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать первую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу.

Учащиеся могут *научиться* (творческий уровень):

- осуществлять ремонт туристского личного и группового снаряжения;
- участвовать в маркировке и оборудовании простейших маршрутов;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневных походов;
- разрабатывать маршрут многодневного похода;
- оказывать первую помощь;
- самостоятельно выбирать тему, изучать, подбирать, систематизировать материал для ученических исследовательских работ;
- презентовать свои исследовательские работы;

Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	1 раз в неделю по 2 академических часа
2 год	сентябрь	май	36	72	1 раз в неделю по 2 академических часа
3 год	сентябрь	май	36	72	1 раз в неделю по 2 академических часа

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение Программу. ТБ. Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма)	5	3	2	Входной контроль
1.1	Вводное занятие. ТБ. История развития туризма. Воспитательная роль туризма	1	1	-	Собеседование по вопросам темы
1.2	История развития туризма в России	1	1	-	Блиц-опрос
1.3	Личное и групповое туристическое снаряжение, его применение	3	1	2	Игра «Угадывание предметов»
2.	Основы гигиены и первая помощь.	9	5	4	Выполнение практических и контрольных заданий
2.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-	Викторина
2.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Практическая работа
2.3	Основы гигиены и первая помощь	2	1	1	Проверка практических навыков
2.4	Первая помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	Практическая работа
2.5	Изготовление средств для транспортировки пострадавшего. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего	2	1	1	Тестирование
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	1	2	Выполнение практических и

					контрольных заданий
3.1	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.	3	1	2	Дневник самоконтроля
4.	Элементы пешеходного туризма.	12	3	9	Выполнение практических и контрольных заданий
4.1	Организация туристического быта	2	1	1	Практическое задание
4.2	Предпоходная подготовка	3	1	2	План движения, меню
4.3	Порядок движения группы на маршруте	3	1	2	Отработка практических навыков, опрос
4.4	Индивидуальное прохождение полосы препятствий	1	-	1	Полоса препятствий
4.5	Использование простейших узлов, техника их вязания	2	-	2	Соревнования по вязке узлов на время
4.6	Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий	1	-	1	Сдача нормативов
5.	Топография и ориентирование.	10	3	7	Выполнение практических и контрольных заданий
5.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Практическое задание
5.2	Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут	3	1	2	Топографический диктант
5.3	Компас, работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования.	3	1	2	Самостоятельное выполнение практических заданий
5.4	Составление маршрута по топографической карте	2	-	2	График маршрута
6.	Мои эмоции- эмоции победителя.	4	-	4	Выполнение практических и контрольных заданий
6.1	Метод «сила разума» для детей	1	-	1	Наблюдение
6.2	Занятия по управлению эмоциями. Позитивные утверждения. Метод визуализации и признания достоинств	3	-	3	Обсуждение
7.	Краеведение.	6	2	4	Опрос, написание рефератов, исследовательские работы
7.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	2	-	Опрос
7.2	Поселок, в котором я живу	3	-	3	Краеведческая викторина
7.3	Экскурсия в историко-краеведческий музей имени Н.И.	4	-	4	Составление маршрутного листа

	Крылова с. Вишневое				
8.	Туристские слеты и соревнования.	19	-	19	Выполнение практических и контрольных заданий
8.1	Виды туристских соревнований, слетов	1	1	-	Тестирование
8.2	Понятие о дистанции, этапах	1	1	-	Обсуждение
8.3	Пеший однодневный поход с ночлегом	16	-	16	Проверка практических навыков. Индивидуальный маршрутный лист
9.	Промежуточная аттестация	1	-	1	Тестирование
	Всего:	72	17	55	

Содержание первого года обучения

Раздел 1. Введение в учебный курс. ТБ. Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма)

1.1. Тема: Введение в программу. Техника безопасности.

Теория: (1ч.) Цели и задачи программы. Организационные вопросы. Правила поведения на занятиях, правила техники безопасности. Основы туристической подготовки (элементы пешеходного туризма).

Контроль: собеседование по вопросам темы.

1.2. Тема: История развития туризма в России.

Теория: (1ч.) Туризм, его роль и назначение. Возникновение и история развития туризма в России с древних времен и до наших дней. Воспитательная роль туризма. Легенды туризма (знаменитые личности в направлении). Этапы становления туризма в Пензенской области.

Контроль: блиц-опрос

1.3. Тема: Личное и групповое туристское снаряжение, его применение.

Теория: (1ч.) Основное туристическое снаряжение и его виды. Классификация туристического снаряжения на групповое и личное. Применение туристического снаряжения. Факторы, определяющие выбор туристического снаряжения. Уход за туристическим снаряжением. Правила эксплуатации.

Практика: (2ч.) Укладка рюкзаков; подгонка снаряжения; работа со снаряжением; уход за снаряжением, его ремонт. Раскладывание палаток. Укладка группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности снаряжения. Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

Контроль: Игра «Угадывание предметов»

Раздел 2. Основы гигиены и первая помощь

Тема 2.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория: (1ч.) Понятие о гигиене тела, обуви, одежды, гигиеническое значение водных процедур. Комплекс правил соблюдения гигиены туриста. Гигиена в походе в лес. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туристов. Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи.

Контроль: Викторина

Тема 2.2. Походная медицинская аптечка.

Теория: (1ч.) Хранение и транспортировка, состав походной аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика: (1ч.) формирование походной медицинской аптечки.

Контроль: Практическая работа

Тема 2.3. Основы гигиены и первая помощь.

Теория: (1ч.) Соблюдение гигиенических требований в походе. Помощь при переутомлениях, ожогах, обморожении.

Практика: (1ч.) Оказание первой помощи условно пострадавшему (диагностика, практическое оказание помощи). Оказание первой помощи условно пострадавшему: наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах.

Контроль: Проверка практических навыков

Тема 2.4. Первая помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: (2ч.) Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах.

Практика: (2ч.) Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Умение организовать из подручных средств самодельные носилки для транспортировки условно пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш

Контроль: Практическая работа

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Теория: (1ч.) Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Практика: (2ч.) Упражнения на развитие выносливости; развитие быстроты, силы, специальных спортивных навыков, необходимых для спортивно-туристических испытаний.

Контроль: Дневник самоконтроля

Раздел 4. Элементы пешеходного туризма

Тема 4.1. Организация туристского быта.

Теория: (1ч.) Привалы и ночлеги. Основные требования к месту привала и бивака. Правила организации быта.

Практика: (1ч.) Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов; развертывание и свертывание лагеря (бивака). Организация быта. Распределение обязанностей между членами команды.

Контроль: Практическое задание

Тема 4.2. Предпоходная подготовка.

Теория: (1ч.) Виды естественных преград и их преодоление.

Практика: (2ч.) Составление плана подготовки похода и плана – графика движения в походе. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода; закупка, фасовка и упаковка продуктов; отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Контроль: План движения, меню

Тема 4.3. Порядок движения группы на маршруте.

Теория: (1ч.) Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Практика: (2ч.) Отработка движения колонной, соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Контроль: Отработка практических навыков. Опрос.

Тема 4.4. Индивидуальное прохождение полосы препятствий.

Практика: (1ч.) Индивидуальное прохождение полосы препятствий, включающей следующие этапы: «Бабочка», «Маятник», «Параллельные перила», «Переправа по бревну».

Контроль: Полоса препятствий

Тема 4.5. Использование простейших узлов, техника их вязания.

Практика: (2ч.) Вязка узлов. Практическое изучение вязки следующих видов узлов: прямой, рифовый, встречный, австрийский проводник, грейпвайн, восьмерка, штык.

Контроль: Соревнования по вязке узлов на время

Тема 4.6. Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий (зачет на время).

Практика: (1ч.) прохождение туристической полосы препятствий на время и включающей следующие этапы: «Бабочка», «Маятник», «Параллельные перила», «Переправа по бревну».

Контроль: Сдача нормативов.

Раздел 5. Топография и ориентирование

Тема 5.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория: (1ч.) Масштаб. Строение карт. Рамка топографической карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Основные элементы топографии.

Практика: (1ч.) Работа с картами различного масштаба; упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Контроль: Практическое задание

Тема 5.2. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимуту.

Теория: (1ч.) Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Определение азимута.

Практика: (2ч.) Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа; упражнения на запоминание знаков; построение на бумаге заданных азимутов.

Контроль: Топографический диктант

Тема 5.3. Компас, работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования.

Теория: (1ч.) Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Способы ориентирования.

Практика: (2ч.) Ориентирование карты по компасу; упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка); движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений; движение по легенде.

Контроль: Самостоятельное выполнение практических заданий.

Тема 5.4. Составление маршрута по топографической карте.

Практика: (2ч.) составление маршрута по топографической карте. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление маршрута по поселку Тамала, с использованием компаса, условных знаков и информационных технологий.

Контроль: График маршрута

Раздел 6. Мои эмоции - эмоции победителя.

Тема 6.1. Метод «сила разума» для детей.

Практика: (1ч.) игры по тренировке на эмоциональное спокойствие, упражнения тренирующие эмоциональную устойчивость к экстремальным ситуациям, происходящих во время спортивно-туристических соревнованиях и условиях дикой природы.

Контроль: Наблюдение

Тема 6.2. Занятия по управлению эмоциями. Позитивные утверждения. Метод визуализации и признания достоинств.

Практика: (3ч.) Игры на командообразование, сплочение. Упражнения на снятие эмоционального напряжения; Обсуждение притчи « Дурак - отшельник»; Составление списка достоинств; Обсуждение притчи про двух Ангелов; Игры на создание цепочки образов.

Контроль: Обсуждение

Раздел 7. Краеведение

Тема 7.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Теория: (2 ч.) Растительность и животный мир родного края. Краткие сведения об истории и культурных традициях края. Интересные места для проведения походов и экскурсий. Краеведческие памятники, памятные места региона, города, поселка. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Контроль: Опрос

Тема 7.2. Поселок, в котором я живу.

Практика: (3 ч.) Знакомство с картой края. «Путешествия» по карте; экскурсия по поселку; беседы о родном крае; посещение школьных музеев; экскурсии по памятным местам поселка; подборка материала для сообщений; выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Контроль: Краеведческая викторина

Тема 7.3. Экскурсия в историко-краеведческий музей имени Н.И. Крылова с. Вишневое

Практика: (4ч.) Изучение истории села. Посещение главных достопримечательностей. Посещение музея дважды Героя Советского Союза Маршала Н.И. Крылова. Изучение вклада Н.И. Крылова в историю вооруженных сил Советского Союза.

Контроль: составление маршрутного листа по селу

Раздел 8. Туристские слеты и соревнования

Тема 8.1. Виды туристских соревнований, слетов.

Теория: (1ч.) Особенности проведения туристических соревнований, слетов. Организация слетов и соревнований. Оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Медицинское обеспечение.

Контроль: Тестирование

Тема 8.2. Понятие о дистанции, этапах

Теория: (1ч.) Зависимость сложности дистанции от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Уровни подготовки к дистанциям. Условия прохождения спортивных дистанций. Правила благополучного прохождения этапов.

Контроль: Обсуждение

Тема 8.3. Пеший однодневный поход с ночлегом.

Практика: (16ч.) Движение по пересеченной местности в составе туристской группы по заданному маршруту при помощи легенды, по карте. Соблюдение требований безопасности на маршруте. Исполнение членами туристской группы индивидуальных обязанностей и заданий. Отработка техники и тактики движения на маршруте в лесисто-болотистой местности. Режим питания на маршруте, питьевой режим. Режим движения и отдыха. Сбор и фиксация сведений о местности, по которой пролегает маршрут, о достопримечательностях, географических особенностях, погодных условиях

и т. д. Общественно-полезная деятельность на маршруте. Подведение итогов похода. Составление отчета о походе. Публикация отчета в СМИ. Оформление маршрутного листа (маршрутной книжки). Отчет о выполнении сметы похода.

Контроль: Проверка практических навыков. Индивидуальный маршрутный лист.

Раздел 9. Промежуточная аттестация

Практика: (1ч.) Промежуточное тестирование по результатам прохождения первого года обучения по программе. Контрольное прохождение этапов и испытаний в рамках изучения первого года программы.

Контроль: Тестирование. Оценка сформированности туристических навыков.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки. ТБ.	10	2	8	Входная диагностика
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
1.2	Требования к туристскому снаряжению	3	1	2	Практическое задание
1.3	Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Поход выходного дня	5	-	5	Маршрут похода
2.	Основы гигиены и первая помощь.	8	5	3	Выполнение практических и контрольных заданий
2.1.	Личная гигиена туриста	2	1	1	Анкетирование
2.2	Походная медицинская аптечка	1	1	-	Формирование походной аптечки
2.3	Основные приемы оказания первой помощи	5	3	2	Индивидуальный зачет
3.	Элементы пешеходного туризма.	38	1	37	Выполнение практических и контрольных заданий
3.1	Вязка узлов. Практическое применение узлов по их прямому назначению	1	-	1	Индивидуальный зачет
3.2	Туристическая полоса препятствий	1	-	1	Собеседование на тему
3.3	Способы переправ	2	-	2	Практическое задание
3.4	Виды испытаний и порядок их прохождения	2	1	1	Спуск и подъем по естественному препятствию
3.5	Виды естественных преград и их преодоления	1	-	1	Письменный опрос

3.6	Работа каждого участника группы на полосе препятствий	2	-	2	Индивидуальный зачет
3.7	Навесная переправа с самонаведением	1	-	1	Индивидуальный зачет
3.8	Параллельная переправа	1	-	1	Индивидуальный зачет
3.9	Переправа с перилами	1	-	1	Индивидуальный зачет
3.10	Преодоление условного болота	1	-	1	Индивидуальный зачет
3.11	Маятниковая переправа	1	-	1	Индивидуальный зачет
3.12	Подъем при помощи жумара	1	-	1	Индивидуальный зачет
3.13	Спуск при помощи спускового устройства	1	-	1	Индивидуальный зачет
3.14	Индивидуальное прохождение полосы препятствия на время	2	-	2	Групповой зачет
3.15	Многодневный туристический агит.поход «Звездный».	15	-	15	Проверка практических навыков. Маршрутный лист
4.	Топография и ориентирование	7	3	4	Выполнение практических и контрольных заданий
4.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	Топографический диктант
4.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1	Игра «Волшебный компас»
4.3	Соревнования по ориентированию	3	1	2	Дневник самонаблюдения
4.4	Однодневный велопоход по объектам историко-культурного наследия Тамалинского района	5	-	5	Анкетирование
5.	Краеведение	8	3	5	Выполнение практических и контрольных заданий
5.1	Туристские возможности Пензенской области	1	1	0	Подготовка сообщений
5.2	Природные памятники Пензенской области	1	1	0	Тестирование
5.3	Памятники культуры и Красная книга Пензенской области	4	1	3	Самостоятельное выполнение практических заданий
5.4	История края, памятные события, происходившие на его территории. Экскурсионные объекты на территории края	2	0	2	Выполнение краеведческих заданий
6.	Промежуточная аттестация	1	-	1	Выполнение практических и контрольных заданий
6.1	Промежуточная аттестация за год	1	-	1	Итоговый тест по результатам прохождения второго года обучения
	Итого:	72	14	58	

Содержание второго года обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки. ТБ.

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: (1ч.) Техника безопасности. Туристские путешествия. Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Практика: (1ч.) Выбор места бивака; самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря; установка палаток в различных условиях; заготовка дров – работа с пилой и топором.

Контроль: Опрос

Тема 1.2. Требования к туристскому снаряжению.

Теория: (1ч.) Основные требования к туристическому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Особенности комплектования и переноски туристического снаряжения. Специальное туристическое снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, анарак, головной убор. Обувь и требования к нему.

Практика: (2ч.) Комплектование личного и общественного снаряжения, подгонка личного снаряжения; изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Подбор снаряжения для пешеходного туризма в соответствии с погодными условиями.

Контроль: Практическое задание

Тема 1.3. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Поход выходного дня

Практика: (5ч.) Изучение маршрутов походов; составление подробного плана-графика похода; заполнение маршрутной документации; составление сметы расходов; составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов; поход выходного дня; приготовление пищи на костре.

Контроль: Маршрут похода

Раздел 2. Основы гигиены и первая помощь.

Тема 2.1. Личная гигиена туриста

Теория: (1ч.) Личная гигиена как основа здорового образа жизни туриста. Профилактика различных заболеваний. Средства индивидуальной гигиены и защиты. Правила ухода за средствами личной гигиены.

Практика: (1ч.) Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними; применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Контроль: Анкетирование

Тема 2.2. Походная медицинская аптечка.

Теория: (1ч.) Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Закрепление знаний по теме комплектации групповой и индивидуальной медицинской аптечки.

Контроль: Формирование походной аптечки.

Тема 2.3. Основные приемы оказания первой помощи.

Теория: (3ч.) Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусом членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: (2ч.) Оказание первой помощи условно пострадавшему. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Условное применение лекарственных препаратов при различного рода заболеваниях и травмах.

Контроль: Индивидуальный зачет

Раздел 3. Элементы пешеходного туризма

Тема 3.1. Вязка узлов. Практическое применение узлов по их прямому назначению.

Практика: (1ч.) Вязка узлов на время. Вязка узлов для организации переправ. Натягивание веревок для индивидуальной полосы препятствий. Организация самостраховки при прохождении испытаний.

Контроль: Индивидуальный зачет

Тема 3.2. Туристическая полоса препятствий.

Практика: (1ч.) Организация мест занятий по виду испытаний; групповая отработка без учета времени. Выявление наиболее безопасного места, его практической значимости и функциональности. Зачистка территории для проведения полосы препятствия. Обеспечение безопасности этапов. Ограждение периметра.

Контроль: Собеседование на тему

Тема 3.3. Способы переправ.

Практика: (2ч.) Крепления основной веревки к опоре; правильная пристежка. Отработка способов и элементов переправы в естественных условиях.

Контроль: Практическое задание.

Тема 3.4. Виды испытаний и порядок их прохождения.

Теория: (1ч.) Виды туристических испытаний во время туристических слетов. Порядок прохождения участниками испытаний слета. Приемы безопасного прохождения испытаний.

Практика: (1ч.) Техника спуска и подъема с использованием страховки, индивидуального и группового снаряжения, использование ранее изученных приемов и техник безопасного прохождения испытаний.

Контроль: Спуск и подъем по естественному препятствию

Тема 3.5. Виды естественных преград и их преодоления.

Практика: (1ч.) Организация страховки; работа с веревкой, прохождение естественных преград: болото, холм, овраг, ручей, мост.

Контроль: Письменный опрос

Тема 3.6. Работа каждого участника группы на полосе препятствий.

Практика: (2ч.) Индивидуальная отработка на время исполнения. Отработка полученных теоретических знаний на практике в природных условиях.

Контроль: Индивидуальный зачет

Тема 3.7. Навесная переправа с самонаведением.

Практика: (1ч.) Прохождение испытания индивидуально и группой. Страховка, самостраховка. Техники страховки и переправ с самонаведением. Статичная самостраховка на точке страховки.

Контроль: Индивидуальный зачет

Тема 3.8. Параллельная переправа

Практика: (1ч.) Прохождение испытания индивидуально и группой. Отработка навыков и умений прохождения параллельной переправы. Прохождение этапа с использованием индивидуальной страховки средствами веревки.

Контроль: Индивидуальный зачет

Тема 3.9. Переправы с перилами.

Практика: (1ч.) Прохождение испытания индивидуально и группой. Отработка навыков прохождения переправы с перилами. Использование различных видов карабинов для прохождения этапа.

Контроль: Индивидуальный зачет

Тема 3.10. Преодоление условного болота

Практика: (1ч.) Прохождение испытания группой. Работа в команде. Навыки группового движения по этапу. Групповая страховка. Эмоциональный самоконтроль.

Контроль: Индивидуальный зачет

Тема 3.11. Маятниковая переправа

Практика: (1ч.) Прохождение испытания индивидуально. Отработка техники и методики успешного выполнения маятниковой переправы. Формирование физичкой выносливости и силы.

Контроль: Индивидуальный зачет

Тема 3.12. Подъем при помощи жумара.

Практика: (1ч.) Прохождение испытания индивидуально. Отработка навыков подъема по веревке. Использование веревочных зажимов. Прикладывание веревки к жумару, распределение нагрузки на веревку. Соблюдение техники безопасности.

Контроль: Индивидуальный зачет

Тема 3.13. Спуск при помощи спускового устройства

Практика: (1ч.) Прохождение испытания индивидуально. Скольжение по веревке. Отработка правил организации спуска при помощи спускового устройства. Прикрепление веревки и карабинов к себе и к точке опоры.

Тема 3.14. Индивидуальное прохождение полосы препятствия на время.

Практика: (2ч.) Отработка способов переправ; использование узлов при наведении переправ. Умение пользоваться личным и групповым личным и спортивным туристическим снаряжением (веревки, карабины, спусковые системы, страховочные системы)

Контроль: Групповой зачет

Тема 3.15. Многодневный туристический агитпоход «Звездный»

Практика: (20ч.) Отработка приобретенных навыков в реальных условиях туристической полосы. Разработка маршрута. Преодоление естественных препятствий. Отработка техники и тактики движения на маршруте. Сбор и фиксация сведений о местности, по которой пролегает маршрут, о достопримечательностях, географических особенностях, погодных условиях и т. д. Ремонт индивидуального и группового снаряжения. Агитационная деятельность, направленная на формирование у учащихся здорового образа жизни, любви к туризму, патриотическому воспитанию, творческой деятельности. Общественно-полезная деятельность на маршруте. Подведение итогов похода. Составление отчета о походе. Публикация отчета в СМИ. Оформление маршрутного листа (маршрутной книжки). Отчет о выполнении сметы похода.

Контроль: Проверка практических навыков. Индивидуальный маршрутный лист.

Раздел 4. Топография и ориентирование

Тема 4.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория: (1ч.) Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Углубленное изучение топографических и спортивных карт.

Практика: (1ч.) Упражнения на запоминание условных знаков; изучение элементов рельефа по моделям и на местности; определение по горизонталям различных форм рельефа; выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Отработка умений чтения карты по горизонтали и бергштрихам.

Контроль: Топографический диктант

Тема 4.2. Компас. Работа с компасом.

Теория: (1ч.) Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет. Основные правила использования компаса. Этапы определения азимута.

Практика: (1ч.) Упражнения по определению азимута, снятие его с карты; тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты; упражнения на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Контроль: Игра «Волшебный компас»

Тема 4.3. Соревнования по ориентированию.

Теория: (1ч.) Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по маркированной трассе.

Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

Практика: (2ч.) Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Прохождение заданий контрольно-туристического маршрута.

Контроль: Дневник самонаблюдения

Тема: 4.4. Однодневный велопоход по объектам историко-культурного наследия Тамалинского района.

Практика: (5ч.) Посещение объектов историко-культурного наследия: Крест на месте разрушенного каменного храма во имя преподобного Сергия Радонежского (с. Малая Сергиевка), Молитвенный дом (р.п. Тамала), «Дом Миллера (р.п. Тамала), Михайло-Архангельский храм (р.п. Тамала), Крест памяти (р.п. Тамала), Аллея Славы (р.п. Тамала), Мельница купца Валькова (р.п. Тамала).

Контроль: Анкетирование

Раздел 5. Краеведение

Тема 5.1. Туристские возможности Пензенской области.

Теория: (1ч.) Обзор экскурсионных объектов, маршрутов, экскурсий, исторически, архитектурно и культурно значимых мест. Изучение туристических возможностей Пензенской области. Изучение туристско-краеведческих маршрутов региона.

Контроль: Подготовка сообщений

Тема 5.2. Природные памятники Пензенской области

Теория: (1ч.) Знакомство с литературой о природных памятниках Пензенской области. Значение природных объектов Пензенской области в формировании экологического воспитания учащихся.

Контроль: Тестирование

Тема 5.3. Памятники культуры и Красная книга Пензенской области

Теория: (1ч.) Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Красная книга Пензенской области. Охрана памятников культуры. Территория и границы родного края.

Практика: (3ч.) Знакомство с картой края. «Путешествия» по карте; экскурсия по поселку; Посещение природного объекта Пензенской области – Исток р. Хопер. Экологическая акция «Чистый родник».

Контроль: Самостоятельное выполнение практических заданий

Тема 5.4. История края, памятные события, происходившие на его территории. Экскурсионные объекты на территории края.

Практика: (2ч.) Подборка материала для сообщений; экскурсионное посещение исторически важного объекта Пензенской области архитектурно-краеведческого музея с. Поим. Обзорная экскурсия по населенному пункту.

Контроль: выполнение краеведческих заданий.

Раздел 6. Промежуточная аттестация.

Тема 6.1. Промежуточная аттестация за год.

Практика: (1ч.) тестирование.

Контроль: Промежуточный тест по результатам прохождения второго года обучения по программе.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм). ТБ.	6	3	3	Выполнение практических и контрольных заданий
1.1	Вводное занятие. ТБ	2	1	1	Опрос
1.2	Организация туристического быта	2	1	1	Составление меню
1.3	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	1	1	Практическое задание
2.	Обеспечение безопасности	5	3	2	Выполнение практических и контрольных заданий
2.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	1	1	-	Групповая диагностика
2.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	2	1	1	Индивидуальный зачет
2.3	Первая доврачебная помощь при пищевых отравлениях	2	1	1	Практическое задание
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	-	3	Выполнение практических и контрольных заданий
3.1	Навыки контроля, оценки реакции организма на тренировочные нагрузки	2	-	2	Спортивная игра
3.2	Специальная физическая подготовка	1		1	Практическое задание
4.	Топография и ориентирование	4	1	3	Выполнение практических и контрольных заданий
4.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	Топографический диктант
4.2	Эстафета спортивного ориентирования	2	-	2	Групповой зачет
5.	Основные приемы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего	2	1	1	Выполнение практических и контрольных заданий
5.1	Туристский травматизм	2	1	1	Практические задания
6.	Краеведение	18	3	15	Выполнение практических и контрольных заданий
6.1	Национальный состав населения территории Пензенской области	6	2	4	Устный доклад
6.2	Знай свой край	6	1	5	Игра «Познаю свой край»

6.3	Экскурсия в усадьбу С.Ф. Голицина в с. Зубрилово	6	-	6	Собеседование на тему
7.	Исследовательская и проектная деятельность	4	-	4	Исследовательские работы, рефераты
7.1	Ученические проекты и исследования в теории и на практике	4	-	4	Защита проектов
8.	Учебно-тренировочное занятие на местности	26	-	26	Выполнение практических и контрольных заданий
8.1	Занятие на местности	6	-	6	Индивидуальный зачет
8.2	Пеший многодневный поход с ночлегом и организацией полосы препятствий	20	-	20	Проверка практических навыков. Индивидуальный маршрутный лист
9.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Тестирование
9.1	Промежуточная аттестация	2	-	2	Тестирование
10	Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование, поход
10.1	Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование, поход
	Итого:	72	11	61	

Содержание третьего года обучения

Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

Тема 1.1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: (1ч.) Категория сложности походов. Категорийные нормативы. Виды туристского снаряжения. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Практика: (1ч.) Изготовление необходимого туристского снаряжения. Усовершенствование навыков укладывания и формирования туристического снаряжения. Подготовка и укладка группового и индивидуального снаряжения в зависимости от условий проведения похода.

Контроль: Опрос

Тема 1.2. Организация туристского быта.

Теория: (1ч.) Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. Меню и его необходимая для похода калорийность. Правила составления рациона. Варианты туристического рациона в зависимости от условий похода. Ночлег. Особенности организации ночлега в зависимости от погодных условий.

Практика: (1ч.) Расчет меню и калорийности дневного рациона. Составление разного вида меню, в зависимости от количества дней и условий проведения похода; отработка навыков организации ночлега в различных условиях.

Контроль: Составление походного меню с рассчитанными нормами калорийности

Тема 1.3. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория: (1ч.) Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Техники переправ через реки.

Практика: (1ч.) Отработка техники движения и преодоление препятствий; организация наведения переправ. Организация страховки членов туристической команды. Переправа индивидуального и группового снаряжения через реку.

Контроль: Практическое задание

Раздел 2. Обеспечение безопасности

Тема 2.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Теория: (1ч.) Стрессовые ситуации и способы выхода из них. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – факторы успешных ее действий.

Контроль: Групповая диагностика

Тема 2.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Теория: (1ч.) Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправы через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Практика: (1ч.) Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Техника вязки узлов применяемая для сложной категории переправ.

Контроль: Индивидуальный зачет

Тема 2.3. Первая доврачебная помощь при пищевых отравлениях.

Теория: (1ч.) Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Виды пищевых отравлений. Способы оказания первой доврачебной помощи при пищевом отравлении.

Практика: (1ч.) Отработка способов и приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему при пищевом отравлении. Транспортировка условно пострадавшего.

Контроль: практическое задание

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Навыки контроля, оценка реакции организма на тренировочные нагрузки.

Практика: (2ч.) Кроссовая подготовка. Упражнения на приобретение навыков контроля, оценки реакции организма на тренировочные нагрузки; бег до 2-х км. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Спортивные игры.

Контроль: Спортивная игра

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка.

Практика: (1ч.) Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Силовые упражнения. Легкоатлетическая эстафета на командное время.

Контроль: Практическое задание

Раздел 4. Топография и ориентирование

Тема 4.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория: (1ч.) Виды спортивных карт и основные сведения о них. Чтение карты. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практика: (2ч.) Планирование маршрута похода на топографической карте; занятия на местности со спортивными картами разных масштабов; игры и упражнения на местности с использованием карт.

Контроль: Топографический диктант

Тема 4.2. Эстафета спортивного ориентирования.

Практика: (2ч.) Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию с прохождением контрольных пунктов, фиксацией времени прохождения этапов, штрафных баллов.

Контроль: Групповой зачет

Раздел 5. Основные приемы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего

Тема 5.1. Туристский травматизм

Теория: (1ч.) Правила наложения шин. Травмы конечностей. Характеристика разных видов травм: ушиб, растяжение, вывих, ожоги, обморожение, перелом (открытый, закрытый). Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика: (1ч.) Отработка приемов оказания первой помощи при травмах, в зависимости от степени травматизации; приемы транспортировки условно пострадавшего.

Контроль: Практическое задание

Раздел 6. Краеведение

Тема 6.1. Национальный состав населения территории Пензенской области.

Теория: (2ч.) Особенности национального состава Пензенской области. Общегеографическая характеристика Пензенской области. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Знаменитые земляки, их роль в истории родного края. Памятники истории и культуры.

Практика: (4ч.) Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю; встречи с представителями науки, культуры Тамалинского района с целью формирования культурного потенциала школьника.

Контроль: Устный доклад

Тема 6.2. Знай свой край.

Теория: (1ч.) Природные и другие интересные объекты Пензенской области. Их месторасположение. Экскурсии. Литература о родном крае.

Практика: (5ч.) Экскурсии и походы по памятным местам Пензенской области. Посещение государственного музея-заповедника «Тарханы» в с. Лермонтово. Изучение исторической значимости культурного объекта.

Контроль: Игра «Познаю свой край»

Тема 6.3. Экскурсия в усадьбу С.Ф. Голицина в с. Зубрилово

Практика: (6ч.) Организация экскурсии. Изучение исторических и природных достопримечательностей с. Зубрилово. Посещение р. Хопер. Проведение акции «Чистый берег».

Контроль: Собеседование на тему

Раздел 7. Исследовательская и проектная деятельность

Тема 7.1. Ученические проекты и исследования в теории и на практике.

Практика: (4ч.) Работа над проектами туристическо-краеведческой направленности. Исследование туристических возможностей Тамалинского района. Составление туристического маршрута.

Контроль: Защита проекта

Раздел 8. Учебно-тренировочное занятие на местности

Тема 8.1. Занятие на местности.

Практика: (6ч.) Выполнение практического задания на местности. Ориентирование на местности. Чтение карты при помощи знаний топографических знаков. Определение расстояний до объекта при помощи масштаба карты. Определение азимута по направлению.

Контроль: Индивидуальный зачет.

Тема 8.2. Пеший многодневный поход с ночлегом и организацией полосы препятствий.

Практика: (20ч.) Движение по пересеченной местности в составе туристской группы по заданному маршруту при помощи легенды, по карте. Соблюдение требований безопасности на маршруте. Исполнение членами туристской группы индивидуальных обязанностей и заданий. Отработка техники и тактики движения на маршруте в лесисто-болотистой местности. Режим питания на маршруте, питьевой режим. Режим движения и отдыха. Сбор и фиксация сведений о местности, по которой пролегает маршрут, о достопримечательностях, географических особенностях, погодных условиях и т. д. Общественно-полезная деятельность на маршруте. Подведение итогов похода. Составление отчета о походе. Публикация отчета в СМИ. Оформление маршрутного листа (маршрутной книжки). Отчет о выполнении сметы похода.

Контроль: Проверка практических навыков. Индивидуальный маршрутный лист.

Раздел 9. Промежуточная аттестация.

Тема 9.1. Промежуточная аттестация.

Практика: (2ч.) Проведение промежуточной аттестации по результатам третьего года обучения по программе.

Контроль: тестирование

Раздел 10. Итоговая аттестация.

Тема 10.1. Итоговая аттестация.

Практика: (2ч.) Проведение итоговой аттестации обучающихся по результатам трехлетнего обучения по программе.

Контроль: тестирование, поход

Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально – техническое обеспечение кабинета

- стол рабочий – 1 шт.;
- стулья – 8 шт.;
- доска аудиторная – 1 шт.;
- компьютер – 1 шт.;
- проектор – 1 шт.;
- экран – 1 шт.;
- фотоаппарат – 1 шт.;
- ноутбук – 1 шт.

Материально – техническое обеспечение для учащихся

- простые карандаши – 8 шт.;
- цветные карандаши – 8 наборов;
- ластик – 8 шт.;
- бумага формата А4 – 2 упаковки;
- ручки – 8 шт.;
- тетради – 8 шт.;
- линейка – 8 шт.

Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (бивуачное):

- палатка туристическая каркасно-дуговая четырехместная – 2 шт.;
- палатка хозяйственная – 1 шт.;
- тент от дождя – 2 шт.;
- рюкзак туристический не менее 80 литров;
- лопатка складная – 2 шт.;
- пила – 1 шт.;
- топор туристический – 3 шт.;
- Звуковая колонка – 1 шт.;
- зарядное устройство на солнечных батареях – 2 шт.;
- медицинская аптечка – 1 комплект.

Костровое:

- комплект котелков для приготовления пищи – 1 шт.;
- оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и др.) – 3 шт.;
- поварешка – 1 шт.;
- фляжка для питьевой воды – 8 шт.

Комплект для спортивного ориентирования:

- компас – 8 шт.;
- планшетка – 1 шт.;
- карабины туристические с байонетной муфтой – 14 шт.;
- веревка 10мм – 400 м;
- веревка вспомогательная – 100м;

- фонарь налобный аккумуляторный – 8 шт.;
- часы – 1 шт.;
- топографические карты местности – 8 шт.;
- транспорт – 8 шт.;
- рулетка 50м. – 1 шт.;
- листы ватмана – 8 шт.

Личное снаряжение:

- система страховочная поясная – 8 шт.;
- рюкзак туристический – 8 шт.;
- спальник – 8 шт.;
- сидуха – 8 шт.;
- коврик туристический – 8 шт.;
- одежда;
- обувь;
- посуда – 8 наборов.

Спортивный инвентарь:

- мяч волейбольный – 2 шт.;
- футбольный – 1 шт.;
- скакалки – 8 шт.;
- секундомер – 2 шт..

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение реализуется через участие в интернет - конкурсах, выставках, размещение информации о деятельности детского объединения на сайте МБОУ СОШ р.п. Тамала Пензенской области, также использование на занятиях презентаций и видеопособий:

- Презентация «Ориентирование на местности»
<http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-oriidntirovaniid-na-mdstnosti.html>
- Презентации по краеведению -
<http://prdzdntacia.ucoz.ru/loag/kradvdgdniid/27-1-2>
- презентация «Мертвые города» -<http://gorora-prizraki.narog.ru/gorora.html>
- Презентация «Ориентирование на местности»
<http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-oriidntirovaniid-na-mdstnosti.html>
- Видео Россия –<http://gororarossii.blogspot.com/>
- Туриготека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.drusitd.ru/p50aa1.html>
- Презентация Основы туризма <http://bank.59209.drusitd.ru/p50aa1.html>

Кадровое обеспечение

Программу может реализовывать педагог, имеющий педагогическое профильное образование.

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 год. 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 трехлетнего периода обучения. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

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

- портфолио,
- готовая работа;
- журнал посещаемости;
- конкурсы;
- фотографии;
- материал опросников и тестирования;
- дневник наблюдения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

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

- конкурсы;
- тесты;
- индивидуальный опрос;
- опросники;
- викторины;
- открытое занятие,
- итоговое занятие,
- соревнование,
- поход.

Оценочные материалы

Для отслеживания личностных результатов используются следующие методики:

- Педагогическое наблюдение.

Для отслеживания метапредметных результатов используются следующие методики:

- Педагогическое наблюдение;

- Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся
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;
- Тест по ориентированию.

Критерии оценивания результативности освоения содержания программы

Критерии	Показатели	Уровень	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	1.Освоенность образовательной программы	Ниже среднего уровень (учащийся овладел менее чем половиной объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более половины) Высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)	Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа
	2.Владение специальной терминологией	Ниже среднего (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины) Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой) Высокий уровень (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
Практическая подготовка	1.Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	Ниже среднего (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины)	Самостоятельная работа

		Высокий уровень (учащийся освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	
	2. Умение пользоваться источниками информации	Ниже среднего (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) Средний уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога) Высокий уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)	
Креативность	Уровень развития творческих способностей	Ниже среднего (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания) Средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца) Высокий уровень (выполняет творческие задания с элементами творчества)	Творческая работа, тестирование

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.

Для обеспечения эффективности реализации программы в образовательном процессе используются педагогические технологии:

- Личностно ориентированные технологии - ставят в центр всей образовательной системы личность ребенка, работают на обеспечение комфортных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных задатков.
- Проектные технологии – предполагают включение детей в социально – и личностно-значимую деятельность (работа над творческими проектами).
- Исследовательские и практические работы - это получение учебной информации из первоисточников. Обучающиеся учатся работать с

историческими документами, книгами, энциклопедиями, периодической печатью.

- Информационно-коммуникативные технологии – компьютерные обучающие программы, интернет. Здесь компьютер используется для иллюстрации учебного материала в соответствии с темами программы: изображения изделий, презентаций и мастер - классов, поэтапного выполнения образовательных заданий, создания электронного портфолио и др.

- Технология модульного обучения – это разбивка всей программы на модули, каждый модуль имеет законченный блок информации, целевую программу действий обучающегося, рекомендации (советы) педагога по ее успешной реализации.

- Технология игрового обучения связана с игровой формой взаимодействия педагога и обучающегося через реализацию определенного сюжета. В образовательном процессе используют занимательные, театрализованные, деловые, ролевые, компьютерные игры.

- Технология парного обучения – один из видов педагогических технологий, при котором один обучающий учит другого обучающего. Коммуникация двух учеников происходит в форме диалога.

Дидактические материалы:

- раздаточные материалы,
- инструкционные, технологические карты,
- задания,
- игры,
- упражнения,
- схемы.

Воспитательная работа

Центральная задача нравственного воспитания – формирование активной жизненной позиции, которая может проявляться и реализовываться в различных сферах человеческой деятельности: трудовой, общественно-политической, духовно-нравственной и других. С полным основанием можно утверждать, что активная жизненная позиция формируется и в процессе спортивной деятельности. Занятия любым видом спорта требуют постоянного совершенствования и, таким образом, заставляют преодолевать трудности, вырабатывая трудолюбие, настойчивость. Они не мыслимы без максимальных физических и психических напряжений, интенсивных волевых усилий, а значит, воспитывают целеустремленность, самообладание, волю.

В обширном арсенале средств дополнительного образования, туризм имеет широкое поле воздействий, обращает на себя все более пристальное внимание именно как комплексное средство развития личности. Это и оздоровительная его направленность, и спортивная сущность. Туризм – средство, позволяющее сформировать и развить интеллектуальные

возможности личности. Наконец туризм используется не только как средство активного отдыха, но и как средство развития морально - волевых качеств личности, в том числе формирует нравственную культуру, воспитывает любовь к отечеству, помогает формированию высоких гражданских чувств, чувство долга, товарищества.

В течение учебного года воспитанники совершают пешие прогулки по окрестностям Тамалинского района и Пензенской области, становятся участниками экскурсий на близлежащие водоемы. Важно подчеркнуть, что в туристских путешествиях, даже небольших по протяженности и продолжительности, рождаются чувства коллективизма, любовь к природе, расширяется кругозор участников. Общая цель в походе сближает людей разного возраста. Каждый пройденный километр пути укрепляет уверенность в своих силах, приносит большое моральное удовлетворение.

Трудовое воспитание средством туризма заключается в формировании умений и навыков самообслуживания и общественно полезной деятельности. Участники туристской группы должны обеспечивать самостоятельную жизнедеятельность на все время маршрута: ориентироваться и преодолевать препятствия, ставить лагерь готовить пищу, ремонтировать снаряжение, чинить одежду, фотографировать, делать описание маршрута. Благодаря этому турист не только усваивают элементарные приемы бытового труда, но - учатся проявлять сознательную дисциплину, организованность, согласованность сов действий в работе.

Воспитательная функция туризма подчеркивает его большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила туризма, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств ребенка.

Воспитательная работа в туризме строится на основе принципов целеустремленности, соблюдения высокой культуры общения и поведения, социальной активности, общественно полезной направленности, соответствия туристской деятельности возрастным особенностям, разносторонности туристской деятельности.

Осуществление этих принципов в туризме формирует у детей социально мотивированные потребности и интересы, способствует развитию гармоничной личности.

Туризм как социально-культурное явление, и как спортивная деятельность является эффективным средством духовного и физического развития личности подрастающего поколения, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения в коллективе. Притягательная сила туризма, высокие требования к проявлению физических и психических сил, все это в сумме представляет широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств ребенка. Достижение воспитательных целей зависит от социальной направленности всей системы

воспитания деятельности педагога. Туризм является обширной областью самовыражения, проявления и формирования определенных способностей, дарований, таланта, способствует подготовке ребенка к жизненной практике.

Календарный план воспитательной работы 1-й год обучения

№ п/п	Форма и название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Всемирный день туризма	Социальное	Пропаганда туризма, освещение его вклада в экономику мирового сообщества. Знакомство с традицией празднования туризма. Внеклассное мероприятие	Сентябрь	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
2	Квест-игра «Туристическая тропа»	Спортивно-оздоровительное	Пропаганда ЗОЖ, развитие навыков туристов и творческих способностей обучающихся. Командная игра, 9 этапов, включающих в себя различные конкурсы	Октябрь	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
3	День правовой помощи детям	Профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений	Знакомство учащихся с основными правилами несовершеннолетних, повышение уровня правовой культуры. Классный час	Ноябрь	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
4	Марафон командообразования	Духовно-нравственное	Сплочение команды школьников. Тренинговое занятие	Декабрь	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
5	Фестиваль зимних игр «Крепость»	Спортивно-оздоровительное	Приобщение детей к здоровому образу жизни, укрепление здоровья и воспитание нравственно-волевых черт характера. Соревнования: снежки, биатлон, крепость, загадки,	Январь	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.

			футбол на снегу		
6	«Лыжня России»	Спортивно-оздоровительное	Привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Массовый лыжный забег	Февраль	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
7	Акция «Письма солдату»	Гражданско-патриотическое	Воспитание уважения к военнослужащим СВО, развитие духовно-нравственного и интеллектуального потенциала школьников художественно-эстетическими средствами. Написание писем и сбор гуманитарной помощи солдатам	Март	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
8	Экологический субботник «Зеленая Россия»	Социальное	Объединение обучающихся общей идеей сбережения природы, экологическое и патриотическое воспитание. Трудовой десант на территории школы.	Апрель	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
9	Акция «Георгиевская ленточка»	Гражданско-патриотическое	Создание символа праздника – День Победы, воспитание патриотизма, гуманистических качеств личности, формирование бережного отношения к Георгиевской ленточке	Май	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.

Календарный план воспитательной работы 2-й год обучения

№ п/п	Форма и название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Всероссийская акция «Капля жизни» - День	Профилактика безнадзорности	Формирование выраженной	Сентябрь	Ермолаева О.В.

	солидарности в борьбе с терроризмом	и правонарушений, социально-опасных явлений	гражданской позиции по вопросам терроризма и экстремизма, формирование толерантности. Открытое мероприятие, минута молчания		Лимонова Т.И.
2	Квест-игра по достопримечательностям Тамалинского района	Ценности научного познания	Воспитание чувства любви и гордости за свою малую Родину, активизация познавательной деятельности обучающихся, формирование умения работать в команде. Проверка знаний краеведческого материала Тамалинского района путем командной квест-игры	Октябрь	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
3	День Государственного Герба Российской Федерации	Гражданско-патриотическое	Формирование представления о сущности и значении герба России как государственного символа РФ, развитие интереса к изучению истории нашей страны. Тематический день – комплекс мероприятий (ситуативный разговор, презентация, игра)	Ноябрь	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
4	День неизвестного солдата «Герои отечества»	Гражданско-патриотическое	Информационный час. Расширение знаний о героическом прошлом нашей страны, воспитание	Декабрь	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.

			патриотизма и гражданственности		
5	«Мастерская деда Мороза»	Духовно-нравственное	Формирование представления детей о новогоднем празднике. Мастер-класс по изготовлению новогодних подарков	Январь	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
6	Фестиваль патриотической песни	Гражданско-патриотическое	Создание творческой атмосферы, способствующей формированию гражданско-патриотических чувств учащихся. Конкурс патриотической песни	Февраль	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
7	Участие в фестивале ГТО	Спортивно-оздоровительное	Сдача нормативов ВФСК ГТО. Популяризация комплекса ГТО среди обучающихся, пропаганда ЗОЖ	Март	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
8	Квест-игра «Код здоровья»	Спортивно-оздоровительное	Воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья	Апрель	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
9	Экскурсия в усадьбу Голицыных	Ценности научного познания	Формирование представлений о усадьбе и ее роли в истории района. Краеведческая деятельность	Май	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.

Календарный план воспитательной работы 3-й год обучения

№ п/п	Форма и название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Всемирный день туризма	Социальное	Пропаганда туризма, освещение его вклада в экономику мирового	Сентябрь	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.

			сообщества. Знакомство с традицией празднования туризма. Внеклассное мероприятие		
2	Экскурсия к р. Хопер	Социальное	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде. Краеведческая экскурсия	Октябрь	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
3	Кинологический «День народного единства»	Гражданско-патриотическое	Развитие чувства гражданственности и патриотизма, любви к родине и интереса к истории Российского государства. Просмотр кинофильма	Ноябрь	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
4	День конституции	Гражданско-патриотическое	Знакомство с основным законом государства, воспитание патриотизма, чувства ответственности, активной позиции. Внеклассное мероприятие	Декабрь	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
5	«Закаливание организма – путь к здоровью»	Спортивно-оздоровительное	Закрепление представлений о ценности здоровья, расширение и углубление знания детей о здоровом образе жизни. Информационная беседа	Январь	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
6	«Я выбираю жизнь»	Профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений	Создание условий для формирования у школьников полезных навыков ЗОЖ, укрепление нравственных ориентиров. Информационная беседа	Февраль	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
7	«Крымская весна»	Гражданско-патриотическое	Демонстрация социально-гуманитарного значения воссоединения Крыма и Севастополя с	Март	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.

			Россией. Развитие творческих навыков обучающихся. Танцевальный флешмоб		
8	День космонавтики	Гражданско-патриотическое	Повышение интереса учащихся к исследованию космоса. Викторина	Апрель	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.
9	Акция «Бессмертный полк»	Гражданско-патриотическое	Увековечивание подвига Героев ВОВ, сохранение памяти о доблести и героизма народа, восстановление преемственности поколений. Онлайн активности.	Май	Ермолаева О.В. Лимонова Т.И.

Список литературы для педагогов

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
3. Велитченко В. К, Физкультура без травм. [Текст] / В.К. Велитченко - М.: Просвещение, 2013.
4. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме /Монография/ - М.: ООО «Радуга-ПРЕСС», 2014.
5. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. [Текст] / С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012
6. Елисеева К.Н., Челноков А.С. Естественнонаучная подготовка школьников к туристско-краеведческим соревнованиям (методические рекомендации). – Южно-Сахалинск: ОАО «Сахалинская областная типография», 2016. – 20 с.
7. Колбовский Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма. [Текст] / Е.Ю. Колбовский - М.: Академия, 2013
8. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. [Текст] / Н.В. Косолапова - М.: КНОРУС, 2012
9. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие — М.: МосгорСЮТур, 2012

10. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися [Текст] / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015. – 24 с.
11. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. [Текст] / А.М. Митяева - М.: Академия, 2012
12. Сборник методических рекомендаций по организации и проведению туристских походов выходного дня. – Южно-Сахалинск, 2016. – 24 с.
13. Словарь юного туриста-краеведа: учебно-метод. пособие / Ю.С. Константинов, А.И. Персин, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн / под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – 208 с.
14. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Список литературы для учащихся

1. Азаров, А. В. Обеспечение и защита прав граждан при оказании медицинской помощи / А.В. Азаров. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 192 с.
2. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ А.А. Алексеев. - М. 2004
3. Бабкин, А.В. Туризм. Специальные виды туризма: учеб.пособие / А.В. Бабкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2012 – 252 с.
4. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий) [Текст]: учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004. 198 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
6. Богатов А.П. Безопасность в туризме/ А.П. Богатов . – М.: Форум, 2007. – 176 с.
7. Верба И. А., Голицын С. М. Туризм в школе; Физкультура и спорт - Москва, 2011. - 160 с.
8. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни : Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
9. Горнолыжный спорт; Физкультура и спорт - Москва, 2012. - 270 с.
10. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. [Текст] / С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012
11. Дурович А.П.: Организация туризма/ А.П. Дурович. - СПб.: Питер, 2009
12. Захаренко, О.В. Неотложная медицинская помощь. Симптомы, первая помощь на дому / О.В. Захаренко. - М.: Книга по Требованию, 2010. - 288 с.
13. Киселев, П. А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время / П.А. Киселев, С.Б. Киселева, Е.П. Киселева. - М.: Планета, 2015. - 272 с.

14. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2012-180 с.
15. Луговьер, Д.А. Туризм и фотография; Профиздат - Москва, 2010. - 127 с.
16. Марьясис, Е.Д. Азбука здоровья семьи / Е.Д. Марьясис, Ю.К. Скрипкин. - М.: Медицина, 2013. - 208 с.
17. Махов И.И. Туризм на уроках физической культуры для 5-8 классов. [Текст] / И.И. Махов - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012
18. Сидорчук, Е.В Подготовка туриста [Текст]: учебное пособие /Е. В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 208 с.
19. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие./ - М.: Мастерство, 2012. - 352 с
20. Черныш, И. В. Походная энциклопедия путешественника / И. В. Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2013. – 448 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.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm
2. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm
3. Алешин В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин http://rdvolution.al.bdst.ru/sport/00153421_0.html
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. http://tourlib.ndt/books_tourism/alshyn.htm 13.02.2014г.
5. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013г. <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/02.06.2013g>.
6. Ганопольский В.И., Безносовых Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И.Ганопольский, Е.Я Безносовых. - М http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm
7. Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - <http://www.spas-dxtrdmd.ru/dl.php?SIG=146>
8. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - http://bdlvirtclub.narog.ru/gdt_tur/instr_01.htm
9. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - <http://my-dgu.ru/cat/vndklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provdgniiju-turistskih-pohorov-jdkspdgcij-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, медаптечка, техаптечка, 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 перчатки, 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.

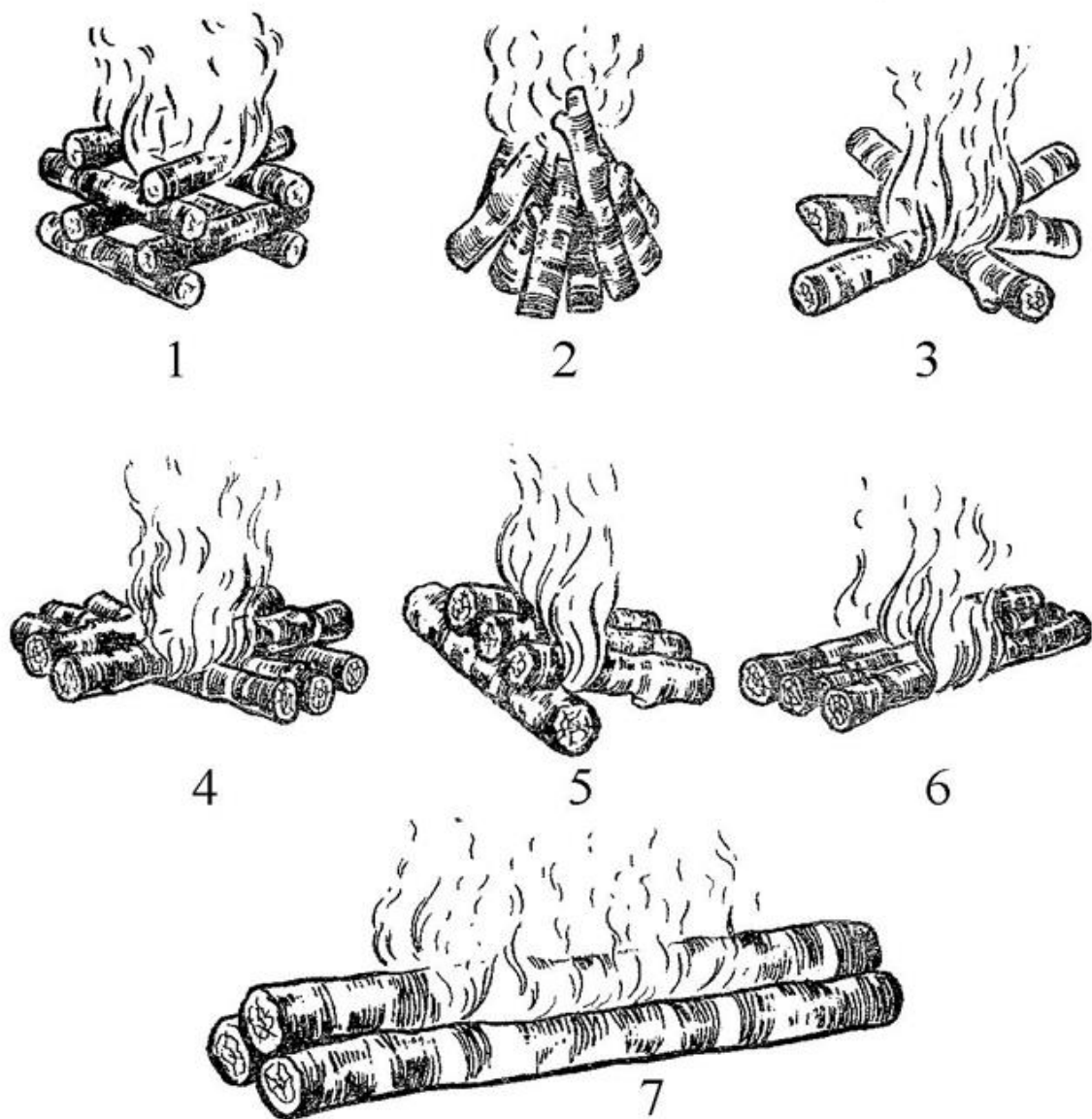
Оборудование для краеведческой работы:

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

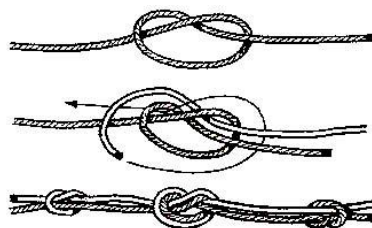
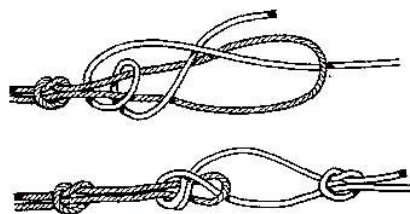


Виды костров: 1—колодец; 2—шалашик; 3—звёздный;
4—таёжный -1; 5—таёжный-2; 6—таёжный-3;
7—большой таёжный из брёвен

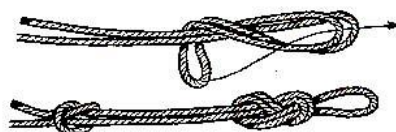
Виды узлов



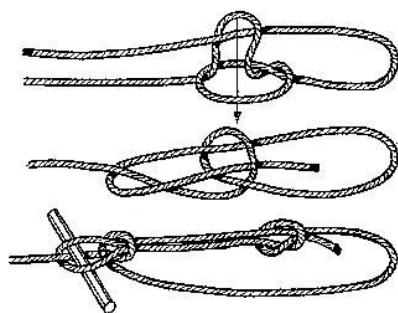
Проводник



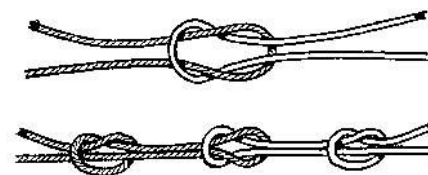
Встречный



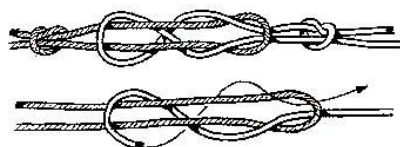
Брам-шкотовый



Восьмёрка



Булинь



Прямой

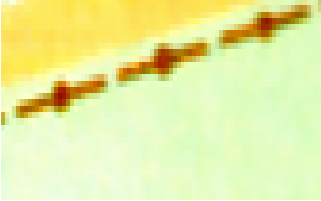
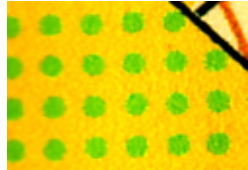
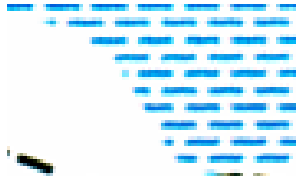
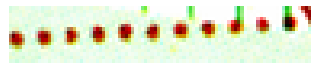
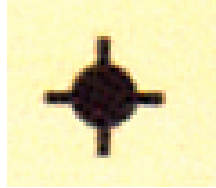
Академический



ТЕСТ «Топографические знаки»

Что означает этот символ?

Приложение № 6

	а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа		А) канава с водой Б) проселочная дорога В) узкая просека
	А) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава		А) яма Б) лощина в) бугор
	А) немасштабный объект рельефа Б) воронка В) микробугорок		А) земляной обрыв Б) земляной вал В) основная горизонталь
	А) фруктовый сад Б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении		А) озеро Б) запретная территория В) непреодолимое болото
	А) заболоченность Б) непреодолимое болото В) труднопроходимое болото		А) сухая канава Б) тропа В) маленькая промоина
	А) большая башня Б) церковь В) маленькая башня		А) немасштабный искусственный барьер Б) финиш В) точка начала ориентирования

Приложение № 7

Тест по ориентированию

1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это

а. Карта
 б. Компас
 2. Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.

- а. Магнитный компас
 б. Гидрокомпас
 в. Электронный компас
 3. Азимут – это
 а. Направление твоего ориентира
 б. Угол в градусной мере
 в. Угол между севером и направлением твоего ориентира
 г. Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира

ориентира

4. Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность.

- а. Топографическая карта
 б. Физическая карта
 в. Ландшафтная карта
 г. Спортивная карта
 5. Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:

А. 	Б. 	В. 	Г. 
--	--	--	--

6. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

- а. Треугольник
 б. Кружок
 в. Кружок в кружочке
 г. Треугольник в кружочке

7. Координата в системе географических координат, которая определяет месторасположение точки относительно «нулевого меридиана»:

- а. Долгота
 б. Широта
 в. Медиана
 г. Параллель

8. Как обозначается «непреодолимая ограда»:

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	---	--

9. Каким условным знаком на карте обозначается «группа камней»:

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	--	--

10. Чертёж участка местности, выполненный глазомерной съёмкой, с обозначенными важнейшими объектами (для ориентирования) :

- а. Кроки'

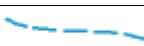
- б. Набросок
в. Иллюстрация
г. Рисунок местности
11. Каким условным знаком обозначается «бугор»:

А. 	Б. 	В. 	Г. 
--	--	---	--

12. Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?

- а. Желтым
б. Оранжевым
в. Зелёным
г. На белом фоне зелёные вертикальные полосы

13. Как обозначается «пересыхающий ручей»:

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	---	--

14. Географическая координата в числе систем сферических координат, которая определяет точки, расположенные на поверхности Земли относительно экватора.

- а. Параллель
б. Медиана
в. Долгота
г. Широта

15. Каким условным знаком на карте обозначается «воронка»:

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	---	--

16. Как обозначается «тропа» на карте:

А. 	Б. 	В. 	Г. 
--	--	---	--

17. Сколько видов костров существует?

- а. 6
б. 8
в. 4
г. 5

18. Как на карте обозначается «линия электропередач»:

А. 	Б. 	В. 	Г. 
--	--	---	--

19. Это такие объекты местности, ширина которых не существенна для показа в масштабе карты и может быть отображена условно, за счет толщины соответствующего символа, а длина намного больше ширины и превышает 1 мм на карте.

- а. Объёмные ориентиры
- б. Точечные ориентиры
- в. Площадные ориентиры
- г. Линейные ориентиры
- 20. Что такое промоина?
 - а. Горизонтальная поверхность, с одной стороны ограниченная подошвой, а с другой бровкой
 - б. Большая яма сложной формы
 - в. Лощина с обрывистыми склонами
 - г. Тальвег с примыкающими склонами

Ответы на тест

1	б
2	а
3	г
4	а
5	а
6	а
7	а
8	б
9	г
10	а
11	в
12	б
13	г
14	г
15	а
16	в
17	б
18	б
19	г
20	в

5	б
6	а
7	б
8	в
9	б
10	а
11	а
12	в
13	б
14	а
15	а
16	а
17	в
18	в
19	в
20	в

1	б
2	в
3	в
4	а

**Перечень вопросов
для проверки знаний обучающихся после окончания
обучения по программе «Туристско-краеведческие маршруты»**

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 естественным препятствиям. 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 топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
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 поведения в лесу и на водоёмах.
56. Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

**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.

Тематическая викторина «Живые барометры»

Гусь и утка ныряют. (К дождю)

Гуси полощутся. (К теплу)

Птицы весной выют 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)

**Загадки леса
(Примерный перечень вопросов)**

1. Перечисли: какие птицы улетаю́т на юг, а какие остаю́тся 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?

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 к более 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-иглочка»

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, руководитель 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. Руководитель 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.

«Самый наблюдательный»

Взрослый прячет флажок (бейсболку) в лесу на ограниченном участке, затем называет детям один - два признака, указывающих на местонахождение спрятанного предмета (например, раздвоенная береза и пенёк). Тот, кто первым нашел предмет, должен тихо сообщить об этом ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не обнаружит спрятанный предмет. Победитель получает звание «лучший следопыт группы».

«Кто быстрее»

Для игры необходимо разделить детей на две команды и выбрать командиров. Каждая команда получает задание: как можно быстрее прийти в заданное место по определенному маршруту. Для одной команды он обозначается красными лентами, развешенными на деревьях, в кустах и т.п. Для другой — желтыми. Побеждает команда, которая первой придет к финишу и посчитает ленточки, встретившиеся на пути. Звание самой наблюдательной и быстрой получает команда, которая не свернула с пути и правильно сосчитала все ленточки.

«Север-юг»

Определить в лесу север и юг без компаса. Тот, кто назовет большее количество примет, назначается штурманом в походе. Правильность ответов проверяется по компасу.

«Глазомер»

Нужно определить, сколько шагов до того дерева? Все делают свои предположения, а потом проверяют их. Тот, кто угадает или правильное других определит расстояние — будет «Меткий глаз».

Игра «Зоркий глаз».

В кругу раскладывается несколько предметов в определенном порядке (например, мяч, кегля, скакалка, шарик). Игрок несколько секунд смотрит на предметы, затем поворачивается спиной к кругу. Два предмета меняют местами. Задача - установить исходное положение предметов. Игра проводится по группам.

Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся

(составлена на основе материалов пособия Р.В Овчаровой
«Справочная книга школьного психолога»)

Цель: выявление коммуникативных способностей обучающихся.

Ход проведения: Обучающимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отвечая «да» или «нет», не затрачивая много времени на обдумывание ответом и не задумываясь над деталями.

Вопросы

1. Часто ли Вам удаётся склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ
для контроля уровня знаний
Оказание первой 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