

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с. Варварино Тамалинского района
Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И.Дёмина

Рассмотрена на заседании
Педагогического (методического)
совета « 30 » августа 2023 г.
протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**
Направленность - туристско-краеведческая

Возраст обучающихся – 10 - 13 лет
Срок реализации программы: 2 год

Составитель: Рыжова Елена Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

с. Варварино

2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность, реализуется в сетевой форме и ориентирована на познание своего края, физическое и духовное развитие, оздоровление, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым навыкам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении

санитарных правил СП 2.4.3648-20» "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи«

Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

Письма Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Устава и локальных актов МБОУ СОШ с. Вараарино Тамалинского района.

Актуальность программы. На современном этапе сетевая организация совместной деятельности рассматривается в качестве наиболее актуальной, оптимальной и эффективной формы достижения цели, предполагает горизонтальные взаимоотношения, основанные на равноправии и взаимной заинтересованности друг в друге, совместном принятии решений.

Актуальность данной программы для учащихся заключается в том, что программа даёт школьникам возможность познавать мир через путешествия. Туристские маршруты позволяют им увидеть мир живой природы, почувствовать себя его частичкой. Познавательный и эстетический эффект, получаемый от путешествий, не только раскрывает и облагораживает их души, но и реализует потенциал творческой энергии, способствует социализации, формирует метапредметные связи.

Туристско-краеведческая деятельность актуальна в том, позволяет создать единый коллектив единомышленников: учителя, родители, школьники, что содействует усилению воспитательного воздействия на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического процесса.

Отличительные особенности программы:

При разработке программы были изучены типовая программы Д.В.Смирнова «Юные туристы-краеведы», «Оздоровительно-познавательный туризм» и Школа безопасности» А.Г.Маслова.

Содержание программы состоит из 6 разделов: «Введение в туризм», «Основы туристской деятельности», «Основы топографии и ориентирования», «Личная гигиена и первая доврачебная помощь», «Основы краеведения», «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка».

Программа предусматривает приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, основы краеведения и оказании первой медицинской помощи.

Раздел программы «Основы краеведения» реализуется через сетевое взаимодействие с партнерами.

Сетевая форма обеспечивает возможности освоения учащимися раздела программы «Основы краеведения» с использованием ресурсов государственного музея-усадьбы В.Г. Белинского и государственного Лермонтовского музея-заповедника «Тарханы».

Содержание данной Программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей.

Новизна

Новизна Программы заключается 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.

Новизна программы в том, что сочетание ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у учащегося представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Новизна программы ориентирована на включение подростков в разнообразную продуктивную деятельность, что позволяет решать педагогические задачи, обозначенные в программе: физической активности, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристская деятельность сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь, своей Малой Родины.

Освоение программы предполагает удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение его информированности в таких областях как «туризм» и «краеведение», и выстроить понятную систему для подготовки юных туристов.

Педагогическая целесообразность программы обеспечена комплексным подходом к рассмотрению учебных вопросов с использованием современных компьютерных технологий, направленных на формирование умений отбора, систематизации, анализа изучаемого материала; наглядность, доступность в подаче материала; соответствие образовательным стандартам; практической направленности, позволяющие использовать полученные знания и умения в повседневной жизни.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, сила воли, целеустремленность, честность, мужество, взаимовыручка, ответственность.

Цель и задачи программы

Цель: приобщение к здоровому образу жизни средствами туризма и краеведения

Задачи:

личностные:

– воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, знание истории, культуры родного края;

– формировать ценности здорового и безопасного образа жизни и коммуникативную компетентность;

метапредметные:

– сформировать умения самостоятельно определять цель своей деятельности, пути ее достижения, формулировать задачи;

– развивать умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

предметные (образовательные):

– сформировать базовые знания в области топографии и умения и навыки ориентирования на местности;

– расширить и углубить знания о личной гигиене, сформировать навыки соблюдения правил личной гигиены и представления о приемах оказания первой помощи;

– освоить технику пешеходного туризма, тактику преодоления препятствий и подготовить обучающихся к участию в туристических соревнованиях.

Адресат программы:

Обучение по Программе ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из учащихся 10-13 лет. Условием приема в детское объединение является наличие у учащихся медицинского разрешения на реализацию данного вида деятельности.

Данный подростковый возраст является кризисным. В нем выделяют несколько видов существенных интересов (доминант), на которые ориентирована данная программа: «эгоцентрическая доминанта», «доминанта дали», «доминанта усилия», «доминанта романтики».

Программа «Юный турист» в полной мере отвечает обусловленным интересам подростка, создает условия для

осуществления видов деятельности являющимися ведущими для данного возраста.

Объем и сроки реализации: Объем программы составляет 288 часов. Программа рассчитана на 2 года: 1-й год обучения – 144 часа в год. 2-й год обучения – 144 часа в год.

Занятия проходят 2 раз в неделю по 2 академических часа (всего 4 часа в неделю) для каждого года обучения. Продолжительность академического часа составляет – 45 минут с перерывом 10 минут.

Форма обучения: очная в сетевой форме с применением дистанционных технологий

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава.

При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные нагрузки, интенсивность тренировок) образовательный процесс реализует принципы дифференцирования и индивидуализации: учет физического, функционального, половозрастного, морально-волевого развития каждого подростка. Занятия проводятся с группой учащихся.

Состав группы от 15 до 20 человек.

Сетевая форма обеспечивает возможности освоения учащимися дополнительной образовательной программы с использованием ресурсов двух организаций: Государственный музей усадьбы В.Г.Белинского и государственный Лермонтовский музей - заповедник «Тарханы».

Реализация программы в сетевой форме осуществляется на основании договора между организациями, в которых закрепляются принципы взаимодействия:

- требования к образовательному процессу;
- требования к материально – техническому обеспечению программы;
- требования к способу реализации сетевого взаимодействия

При реализации программы в сетевой форме организации в равной степени реализуют раздел программы «Основы краеведения», используя свои ресурсы, но при этом обмениваются ресурсами, дополняя друг друга, усиливая содержательную и методическую составляющую дополнительной образовательной программы.

Темы раздела «Основы краеведения» отражены в содержании программы и учебно-тематическом плане.

Прогнозируемые (планируемые результаты)

1 год

1 год обучения	2 год обучения	Методы
Основы туристической деятельности		
<p>Знать: - правила поведения в природной среде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - личное и групповое снаряжение для похода; - состав ремонтного набора; - принципы водообеспечения и организации питания в походе выходного дня; - требования к бивакам, природоохранные мероприятия при организации биваков; - туристские узлы и их классификация (в соответствии с Регламентом). <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения в природной среде; - подобрать личное и групповое снаряжение для однодневного похода (ПВД) и использовать его; - подобрать продукты для ПВД, готовить горячую пищу на костре; - организовать бивак в ПВД (оборудовать кострище, утилизировать мусор); - завязывать туристские узлы. 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности при проведении туристских мероприятий, понятия «страховка», «самостраховка», «командная страховка»; - личное и групповое снаряжение для многодневного похода; - принципы составления меню и раскладки продуктов; - обязанности ответственного за питание, дежурных по кухне; - особенности бивака в зависимости от вида туризма, времени года и др.; - узлы, используемые для выполнения технических приемов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасности на тренировочных занятиях, на соревнованиях, в походе; - подобрать личное и групповое снаряжение для многодневного похода; 	<p>Тестирование, устный опрос, выполнение практических заданий, соревнования по вязке узлов, наблюдение</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - составить меню и раскладку продуктов для многодневного похода; - планировать места ночевки в многодневном походе с учетом требований к биваку и организовать бивак в многодневном походе; - завязывать туристские узлы на время (не менее 6 за 3 мин), с закрытыми глазами, использовать узлы по назначению. 	
Основы топографии и ориентирование на местности		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие «топографическая карта», масштаб и его виды, использование карт в туризме; - способы определения расстояний по карте; - условные знаки топографических карт. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять расстояние на местности визуально; - определять расстояние по карте; - определять простейшие топографические знаки. - способы ориентирования; - устройство компаса и правила работы с ним; - стороны горизонта, методы определения сторон горизонта (по местным признакам, по компасу) - определять стороны горизонта по компасу, определять азимут на 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сетка и рамка топографической карты; - условные сокращения и знаки топографических карт; - классификация условных знаков. - особенности организация соревнований по спортивному ориентированию; - тактические приемы спортивного ориентирования; - виды ориентиров, способы «привязки»; - порядок действий в случае потери ориентировки в походе, на соревнованиях по спортивному 	<p>Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, наблюдения, соревнование</p>

<p>ориентир и ориентир по азимуту.</p>	<p>ориентированию. Уметь: - уметь ориентировать карту; - определять расстояние по разномасштабным картам; - определять высоту и крутизну склона по карте; - определять и вычерчивать топографические знаки, вычерчивать маршрутную ленту. - преодолевать дистанцию «в заданном направлении», выбирать оптимальный путь, использовать азимутальный ход, бег с заранее заданной ошибкой; - определять азимут по карте и использовать его при движении по маршруту, определять место своего нахождения.</p>	
<p>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</p>		
<p>Знать: - состав медицинской аптечки и назначение медикаментов; - обязанности санитаря группы; - алгоритм оказания неотложной помощи; - правила наложения повязок; - понятия «закрытая травма», «иммобилизация»;</p>	<p>Знать: - простейшие методы наблюдения за самочувствием и здоровьем; - понятия «рана», «кровотечение», «реанимация», «ИВЛ», «непрямой массаж сердца»;</p>	<p>Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование по основам медицинских знаний</p>

<p>- виды травм, алгоритм оказания первой помощи при мозолях, закрытых травмах (ушиб, растяжение, вывих, перелом), тепловом и солнечном ударе, отморожениях и ожогах;</p> <p>- способы транспортировки пострадавшего.</p> <p>Уметь:</p> <p>- комплектовать походную аптечку;</p> <p>- накладывать повязки;</p> <p>- оказывать первую помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах и отморожениях, закрытых травмах;</p> <p>- транспортировать пострадавшего на руках, на бухте веревки, на рюкзаке.</p>	<p>- методы временной остановки кровотечения и технику наложения жгута;</p> <p>- виды носилок и требования к ним, правила транспортировки пострадавшего на носилках.</p> <p>Уметь:</p> <p>- измерять температуру тела, АД, пульс;</p> <p>- оказывать первую помощь при ранениях и открытых переломах;</p> <p>- накладывать жгут;</p> <p>- проводить ИВЛ и непрямой массаж сердца;</p> <p>- изготавливать жесткие носилки из подручных средств, транспортировать пострадавшего на носилках.</p>	
Основы краеведения		
<p>Знать: географию, историю, достопримечательности Тамалинского района;</p> <p>- памятные места г. Белинский;</p> <p>- историю развития государственного музея-усадьбы В.Г. Белинского;</p> <p>- историю развития государственного музея «Тарханы» Лермонтова.</p> <p>Уметь:</p> <p>- разработать экскурсионный маршрут;</p>	<p>Знать:</p> <p>- особенности климата, растительного и животного мира пензенской области;</p> <p>- историю Пензенского края;</p> <p>- музеи Пензенской области.</p> <p>Уметь:</p> <p>- разработать экскурсионный маршрут;</p> <p>- определять</p>	<p>Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование по основам медицинских знаний. Защита проектов.</p>

- ориентировать по мемориальному дому Белинских.	памятники природы и основные топонимы Пензенской области по фотографии.	
--------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	--

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в туризм	2	1	1	опрос, анкетирование.
2.	Основы туристической деятельности	78	18	60	тестирование, сообщение. опрос, презентация, практический зачет, соревнования, наблюдения, фото-коллаж, видеоотчет, разработка маршрута.
3.	Основы топографии и ориентирование на местности	15	5	10	Тесты, соревнования, наблюдение.
4.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	14	4	8	Тестирование, наблюдение, блиц-опрос, соревнования
5.	Основы краеведения	13	7	6	Наблюдение, блиц-опрос, презентация, выставка, фотоотчет
6.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	22	2	20	Тестирование, соревнования, наблюдения, самоконтроль,
7.	Итоговое занятие	2		2	практический зачет
	Итого:	144	38	108	

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение в туризм – 2 ч.					
1.1.	Техника безопасности. Туристские путешествия. История туризма. Виды туризма	2	1	1	опрос, анкетирование
2. Основы туристической деятельности – 78 ч.					
2.1.	Туристское снаряжение.	4	2	2	тестирование, сообщение. опрос, презентация, практический зачет, соревнования, наблюдения, фото-коллаж, видеоотчет, разработка
2.2.	Организация туристского быта.	4	2	2	
2.3.	Питание в походе.	4	2	2	
2.4.	Пешеходный туризм.	7	2	5	
2.5.	Полоса препятствий пешеходного туризма.	7	2	5	
2.6.	Велосипедный туризм	5	2	3	
2.7.	Лыжный туризм	8	2	6	
2.8.	Подготовка и организация многодневных походов	37	2	35	
3. Основы топографии и ориентирование на местности – 15 ч.					
3.1.	Виды топографических карт и основные сведения о них.	6	2	4	Тесты, соревнование, наблюдение.
3.2.	Практика ориентирования.	2	1	1	
3.3.	Ориентирование на местности.	4	1	3	
3.4.	Основы спортивного ориентирования.	3	1	2	
4. Личная гигиена и первая доврачебная помощь – 12 ч.					
4.1.	Личная гигиена туриста.	2	2	-	Тестирование, наблюдение, блиц-опрос, соревнование
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи.	10	2	18	
5. Основы краеведения – 13 ч.					
5.1.	Краеведческие объекты родного края. Рельеф, флора и фауна.	1	1	-	Наблюдение, блиц-опрос, презентация, выставка,

	Разработка экскурсионного маршрута по Тамалинскому району.	1		1	фотоотчет
5.2.	Разбивка лагеря в г. Белинский	0,5		0,5	
5.3.	Пешеходная экскурсия по памятным местам г. Белинский, связанными с именами известных людей.	2	1	1	
5.4.	Театрализованная экскурсия по мемориальному дому Белинских	1	1		
5.5.	Квест-игра на усадьбе Белинских.	1	1		
5.6.	Мастер-класс по изготовлению блинов по рецепту Марии Ивановны Бельнской (в мемориальном доме В.Г. Белинского).	1		1	
5.7.	Разбивка лагеря в с. Лермонтово	0,5		0,5	
5.8.	Кругом родные все места	2	1	1	
5.9.	Онлайн-занятие - «Тут я был счастлив..»	1	1		
5.10	Онлайн- занятие - Игры Лермонтовского времени	1	1		
5.11	Фольклорный праздник с школьниками.	1		1	
6.Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка– 22 ч.					
6.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	22	2	20	соревнования, наблюдения, самоконтроль,
7. Итоговое занятие -2 ч.					
7.	Итоговое занятие	2		2	отчет, презентация, практический зачет
Итого		144	38	108	

Содержание программы (1-й год обучения)

1. Введение в туризм – 2 ч.

1.1. Теория: (1ч.) Техника безопасности. История туризма. Виды туризма

Беседа о туризме и краеведении. Зарождение туризма в дореволюционной России и во всем мире, первые походы. Значение туристско-экскурсионной и краеведческой деятельности для человека. Виды туризма, их особенности. Формы туристских мероприятий. Туристские слеты, соревнования и конкурсы.

1.2. Практика: (1 ч.) Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающихся.

Контроль: опрос, анкетирование

2. Основы туристической деятельности- 78 ч.

2.1. Теория: (2ч.) Туристское снаряжение. Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практика: (2ч.) Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремонтный набор, комплектность и использование.

Контроль: карточки - задания, опрос, практические задания

2.2. Теория: (2ч.) Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры. Типы костров.

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

Практика: (2ч.) Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристская песня. Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Контроль: тестирование, установка палатки, сообщение по теме.

2.3. Теория: (2ч.) Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практика: (2ч.) Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

Контроль: презентация, практический зачет.

2.4. Теория: (2ч.) Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесённой местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантином», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практика: (5ч.) Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересечённой и залесённой местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м). Просмотр видеofilьмов.

Контроль: тест, соревнования между командами, экскурсии

2.5. Теория: (2ч.) Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение

правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практика: (5ч.) Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил. Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

Контроль: походы с целью отработки этапов полосы препятствий, соревнования, презентация.

2.6. Теория: (2ч.) Велосипедный туризм. Устройство велосипеда. Назначение узлов и деталей. Регламент соревнований по велосипедному туризму. Дистанции соревнований. Требования к участникам и средствам передвижения. Виды дистанций: фигурное вождение, туристский триал, кросс-маршрут. Этапы дистанций, фигуры, препятствия. Определение результатов, таблица штрафов. Технические приемы велосипедного туризма. Техника безопасности на занятиях велотуризмом.

Практика: (3ч.) Изучение устройства велосипеда. Отработка технических приемов.

Контроля: опрос, тестирование, наблюдение, выполнение тренировочных упражнений.

2.7. Теория: (2ч.) Лыжный туризм. Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практика: (6ч.) Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятия; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Занятия на

местности. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 метров; игра на лыжах (эстафеты до 50 м.). Движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 1-2 кг; передвижение в среднем темпе. Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

Контроль: занятия на местности, лыжные прогулки в ближайший населенный пункт, фото отчет.

2.8. Теория: (2ч.) Подготовка и организация похода. Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода.

Практика: (35ч.) Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета. Походы: пешеходные, велосипедные, лыжные,

Контроль: тестирование, опрос, разработка маршрута походов: пешеходных, велосипедных, лыжных, написание отчета, фотоколлаж, презентации, выставка.

3. Основы топографии и ориентирование на местности- 15 ч.

3.1. Теория: (2 ч.) Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.

Практика: (4 ч.) Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

Контроль: карточки-задания, вопросники, самоконтроль, изображение рельефа местности на маршруте с помощью топографических карт.

3.2. Теория: (1 ч.) Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие по карте». Упражнения на запоминание условных знаков.

Практика: (1 ч.) Путешествие по карте

Контроль: наблюдение, обсуждение, упражнения на запоминание условных знаков.

3.3. Теория: (1 ч.) Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практика: (3 ч.) Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

Контроль: тестирование, карточки-задания.

3.4. Теория: (1ч.) Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практика: (2ч.) Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

Контроль: экскурсии – ориентирование на местности, соревнования.

4. Личная гигиена и первая доврачебная помощь – 12 ч.

4.1. Теория: (2 ч.) Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитары туристской группы.

Контроль: собеседование, тестирование.

4.2. Теория: (2 ч.) Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз. Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма

от мороза. Профилактика солнечных ожогов. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики. Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия. Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых. Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практика: (8ч.) Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

Контроль: тестирование, самоконтроль, практический зачет

5. Основы краеведения – 13 ч.

5.1. Теория: (1ч.) Краеведческие объекты родного края. Рельеф, флора и фауна. Главные черты рельефа Тамалинского района, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа. Природные зоны нашего района

Практика: (1ч.) экскурсия - практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности, презентация, видеоролик.

5.2. Практика: (0,5ч.) Разбивка лагеря в г. Белинский.

Контроль: отработка навыков по устройству лагеря.

5.3. Теория: (1ч.) Памятные места города Белинского. Пешеходная экскурсия по памятным местам г. Белинский, связанными с именами известных людей. Познакомить с культурными объектами города, сформировать чувство Родины, уважения и интереса к истории России.

Практика: (1ч.) составление топографической карты пешеходной экскурсии.

Контроль: блиц-опрос, фото-коллаж.

5.4. Теория: (1ч.) «Где много милого любил...» Театрализованная экскурсия по мемориальному дому Белинских. На основе фактического материала экскурсии, переписки с родителями и родственниками, рассказать о детстве и юности великого критика. Сформировать стремление к семейным ценностям.

Контроль: сообщение, презентация.

5.5. Теория: (1ч.) Тайна старой бани. Квест-игра. В игровой форме познакомить с некоторыми фактами из жизни семьи уездного лекаря. Формировать интерес к истории малой Родины.

Контроль: наблюдение, осуждение.

5.6. Практика: (1 ч.) Мастер-класс по изготовлению блинов по рецепту Марии Ивановны Белинской (в мемориальном доме В.Г. Белинского). На основе рассказа экскурсовода о быте семьи уездного лекаря, культуры традиционного питания, познакомить со старинными рецептами семьи Белинских, увидеть процесс приготовления старинного блюда, участвовать в процессе.

Контроль: наблюдение, обсуждение, опрос.

5.7. Практика: (0,5ч.) Разбивка лагеря в с. Лермонтово.

Контроль: отработка навыков по устройству лагеря.

5.8. Теория: (1ч.) «Кругом родные все места» (Лермонтов и Пензенский край. Краеведческий материал: Лермонтовские «места» в Пензенской губернии, дворянское окружение Лермонтова-ребенка).

Практика: (1 ч.) составление топографической карты.

Контроль: фото отчет, презентация.

5.9. Теория: (1ч.) **Онлайн-занятие** «Тут был я счастлив...» (Лермонтов и Тарханы: история села, влияние бабушки, домашнее образование, истоки творчества поэта).

Контроль: сообщение, опрос

5.10. Теория: (1ч.) **Онлайн-занятие** Игры Лермонтовского времени. (Развлекательная программа с рассказом о русских играх I половины XIX века., через воспоминания М.Ю. Лермонтова и его окружения, с объяснением правил игры.

Контроль: опрос, фотоотчет

5.11. Практика: (1ч) Фольклорный праздник со школьниками.

Развлекательно-обучающая программа для детей в доме ключника, посвященная крестьянскому быту Лермонтовского времени. Здесь можно узнать, как правильно затопить печь и погладить полотенце без утюга с помощью рубеля и скалки, как пользоваться кочергой и ухватом. Можно поплясать в лаптях, отгадать старинные загадки, да отведать старинное тарханское угощение – кокурки.

Контроль: беседа, презентация.

6. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка- 22 ч.

6.1. Теория: (2 ч.) Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей учащихся

(гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практика:(20ч.) Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Контроль: контрольные нормативы согласно возраста школьника.

7 . Итоговое занятие – 2 ч.

Практический и теоретический зачет. Подведение итогов по программе 1-ого года обучения.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в туризм	2	1	1	опрос, анкетирование.
2.	Основы туристической деятельности	78	18	60	тестирование, сообщение. опрос, презентация, практический зачет, соревнования, наблюдения, фото-коллаж, видеоотчет, разработка маршрута.
3.	Основы топографии и ориентирование на местности	15	5	10	Тесты, соревнование, наблюдение.
4.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	14	4	8	Тестирование, наблюдение, блиц-опрос, соревнование
5.	Основы краеведения	13	7	6	Наблюдение, блиц-опрос, презентация,

					выставка, фотоотчет
6.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	22	2	20	Тестирование, соревнования, наблюдения, самоконтроль,
7.	Итоговое занятие	2		2	практический зачет
		144	38	108	

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение в туризм – 2 ч.					
1.1.	Техника безопасности. Туристские путешествия. История туризма. Виды туризма	2	1	1	опрос, анкетирование
2. Основы туристической деятельности – 78 ч.					
2.1.	Туристское снаряжение.	4	2	2	тестирование, сообщение. опрос, презентация, практический зачет, соревнования, наблюдения, фото-коллаж, видеоотчет, разработка
2.2.	Организация туристского быта.	4	2	2	
2.3.	Питание в походе.	4	2	2	
2.4.	Пешеходный туризм.	7	2	5	
2.5.	Полоса препятствий пешеходного туризма.	7	2	5	
2.6.	Велосипедный туризм	5	2	3	
2.7.	Лыжный туризм	8	2	6	
2.8.	Подготовка и организация многодневных походов	37	2	35	
3. Основы топографии и ориентирование на местности – 15 ч.					
3.1.	Виды топографических карт и основные сведения о них.	6	2	4	Тесты, соревнование, наблюдение.
3.2.	Практика ориентирования.	2	1	1	
3.3.	Ориентирование на местности.	4	1	3	
3.4.	Основы спортивного ориентирования.	3	1	2	
4. Личная гигиена и первая доврачебная помощь – 12 ч.					
4.1.	Личная гигиена туриста.	2	2	-	Тестирование,

4.2.	Оказание первой доврачебной помощи.	10	2	18	наблюдение, блиц-опрос, соревнование
5. Основы краеведения – 13 ч.					
5.1.	Вертуальная экскурсия «Край мой Пензенский».	1	1	-	Наблюдение, блиц-опрос, презентация, выставка, фотоотчет
	Разработка экскурсионного маршрута по Пензенскому краю.	1		1	
5.2.	Разбивка лагеря в г. Белинский	0,5		0,5	
5.3.	Пешеходная экскурсия по памятным местам г. Белинский, связанными с именами известных людей.	2	1	1	
5.4.	Театрализованная экскурсия по мемориальному дому Белинских	1	1		
5.5.	Квест-игра на усадьбе Белинских.	1	1		
5.6.	Мастер-класс по изготовлению блинов по рецепту Марии Ивановны Бельнской (в мемориальном доме В.Г. Белинского).	1		1	
5.7.	Разбивка лагеря в с. Лермонтово	0,5		0,5	
5.8.	Кругом родные все места	2	1	1	
5.9.	Онлайн-занятие «Тут я был счастлив..»	1	1		
5.10	Онлай-занятие - Игры Лермонтовского времени	1	1		
5.11	Фольклорный праздник с школьниками.	1		1	
6.Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка– 22 ч.					
6.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	22	2	20	соревнования, наблюдения, самоконтроль,

7. Итоговое занятие -2 ч.					
7.	Итоговое занятие	2		2	отчет, презентация, практический зачет
	Итого:	144	38	108	

Содержание программы (2-й год обучения)

1. Введение в туризм: (2 ч.)

1.1. Теория: (1ч.) Техника безопасности. Туристские путешествия, история развития туризма. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Краеведение, туристско-краеведческое движение «Отечество», основные его направления.

1.2. Практика: (1 ч.) Выявление уровня подготовка школьников.

Контроль: опрос, тестирование.

2. Основы туристической деятельности – 78 ч.

2.1. Теория: (2ч.) Туристское снаряжение. Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самodelьное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практика: (2ч.) Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремонтный набор, комплектность и использование.

Контроль: карточки - задания, опрос, практические задания

2.2. Теория: (2ч.) Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для привала и

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

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

Практика: (2ч.) Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристская песня. Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Контроль: тестирование, установка палатки, сообщение по теме.

2.3. Теория: (2ч.) Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практика: (2ч.) Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

Контроль: презентация, практический зачет.

2.4. Теория: (2ч.) Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантинном», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практика: (5ч.) Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по

пересечённой и залесённой местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м). Просмотр видеofilьмов.

Контроль: тест, соревнования между командами, экскурсии.

2.5. Теория: (2ч.) Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практика: (4ч.) Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил. Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

Контроль: походы с целью отработки этапов полосы препятствий, соревнования, презентация.

2.6. Теория: (2ч.) Велосипедный туризм. Устройство велосипеда. Назначение узлов и деталей. Регламент соревнований по велосипедному туризму. Дистанции соревнований. Требования к участникам и средствам передвижения. Виды дистанций: фигурное вождение, туристский триал, кросс-маршрут. Этапы дистанций, фигуры, препятствия. Определение результатов, таблица штрафов. Технические приемы велосипедного туризма. Техника безопасности на занятиях велотуризмом.

Практика: (3ч.) Изучение устройства велосипеда. Отработка технических приемов.

Контроля: опрос, тестирование, наблюдение, выполнение тренировочных упражнений.

2.7. Теория: (2ч.) Лыжный туризм. Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практика: (6 ч.) Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятия; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочерёдное поднимание ноги с лыжей движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочерёдное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Занятия на местности. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 метров; игра на лыжах (эстафеты до 50 м.). Движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 1-2 кг; передвижение в среднем темпе. Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

Контроль: занятия на местности, лыжные прогулки в ближайший населенный пункт, фото отчет.

2.8. Теория: (2ч.) Подготовка и организация похода. Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода.

Практика: (35ч.) Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета. Походы: пешеходные, велосипедные, лыжные,

Контроль: тестирование, опрос, разработка маршрута походов: пешеходных, велосипедных, лыжных, написание отчета, фотоколлаж, презентации, выставка.

3. Основы топографии и ориентирование на местности – 15 ч.

3.1. Теория: (2 ч.) Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный

покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.

Практика: (4 ч.) Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

Контроль: карточки-задания, вопросники, самоконтроль, изображение рельефа местности на маршруте с помощью топографических карт.

3.2. Теория: (1ч.) Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие по карте». Упражнения на запоминание условных знаков.

Практика: (1 ч.) Путешествие по карте

Контроль: наблюдение, обсуждение, упражнения на запоминание условных знаков.

3.3. Теория: (1 ч.) Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практика: (3ч.) Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

Контроль: тестирование, карточки-задания.

3.4. Теория: (1ч.) Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практика: (2ч.) Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

Контроль: экскурсии – ориентирование на местности, соревнования.

4. Личная гигиена и первая доврачебная помощь – 12 ч.

4.1. Теория: (2 ч.) Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитаря туристской группы.

Контроль: собеседование, тестирование.

4.2. Теория: (2 ч.) Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм.

Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз. Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики. Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия. Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых. Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практика: (8ч.) Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

Контроль: тестирование, самоконтроль, практический зачет

5. Основы краеведения – 13 ч.

5.1. Теория: (1ч.) Вертуальная экскурсия «Край мой Пензенский».

Край мой Пензенский. История Пензенского края. Пензенская засечная черта. Сторожевая крепость Пензы. Каменный камень. Основатель Пензы. Достопримечательности. Архитектура. Музеи.

Практика: (1ч.) разработка экскурсионного маршрута по Пензенскому краю.

Контроль: оценка маршрутов.

5.2. Практика: (0,5ч.) Разбивка лагеря в г. Белинский.

Контроль: отработка навыков по устройству лагеря.

5.3. Теория: (1ч.) Памятные места города Белинского. Пешеходная экскурсия по памятным местам г. Белинский, связанными с именами известных людей. Познакомить с культурными объектами города, сформировать чувство Родины, уважения и интереса к истории России.

Практика: (1ч.) составление топографической карты пешеходной экскурсии.

Контроль: блиц-опрос, фото-коллаж.

5.4. Теория: (1ч.) «Где много милого любил...» Театрализованная экскурсия по мемориальному дому Белинских. На основе фактического

материала экскурсии, переписки с родителями и родственниками, рассказать о детстве и юности великого критика. Сформировать стремление к семейным ценностям.

Контроль: сообщение, презентация.

5.5. Теория: (1ч.) Тайна старой бани. Квест-игра. В игровой форме познакомить с некоторыми фактами из жизни семьи уездного лекаря. Формировать интерес к истории малой Родины.

Контроль: наблюдение, осуждение.

5.6. Практика: (1 ч.) Мастер-класс по изготовлению блинов по рецепту Марии Ивановны Бельнской (в мемориальном доме В.Г. Белинского). На основе рассказа экскурсовода о быте семьи уездного лекаря, культуры традиционного питания, познакомить со старинными рецептами семьи Бельнских, увидеть процесс приготовления старинного блюда, участвовать в процессе.

Контроль: наблюдение, обсуждение, опрос.

5.7. Практика: (0,5ч.) Разбивка лагеря в с. Лермонтово.

Контроль: отработка навыков по устройству лагеря.

5.8. Теория: (1ч.) «Кругом родные все места» (Лермонтов и Пензенский край. Краеведческий материал: Лермонтовские «места» в Пензенской губернии, дворянское окружение Лермонтова-ребенка).

Практика: (1ч.) составление топографической карты.

Контроль: фото отчет, презентация.

5.9. Теория: (1ч.) **Онлайн-занятие** «Тут был я счастлив...» (Лермонтов и Тарханы: история села, влияние бабушки, домашнее образование, истоки творчества поэта).

Контроль: сообщение, опрос

5.10. Теория: (1ч.) **Онлайн-занятие** Игры Лермонтовского времени. (Развлекательная программа с рассказом о русских играх I половины XIX века, через воспоминания М.Ю. Лермонтова и его окружения, с объяснением правил игры.

Контроль: опрос, фотоотчет

5.11. Практика: (1ч) Фольклорный праздник со школьниками.

Развлекательно-обучающая программа для детей в доме ключника, посвященная крестьянскому быту Лермонтовского времени. Здесь можно узнать, как правильно затопить печь и погладить полотенце без утюга с помощью рубеля и скалки, как пользоваться кочергой и хватом. Можно поплясать в лаптях, отгадать старинные загадки, да отведать старинное тарханское угощение – кокурки.

Контроль: беседа, презентация.

6. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка- 22 ч.

6.1. Теория: (2 ч.) Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей учащихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практика:(20ч.) Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Контроль: контрольные нормативы согласно возраста школьника.

7 . Итоговое занятие – 2 ч.

Практический и теоретический зачет. Подведение итогов по программе 2-ого года обучения.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по про	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	09 сентября текущего учебного года	согласно календарнотематическому плану на текущий учебный год 31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	02 сентября Текущего года	согласно календарнотематическому плану на текущий учебный год 31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- специально оборудованный спортзал;
- полигон для практических занятий на местности;
- топор туристский - 1 шт.
- топор большой с чехлом - 2 шт.
- палатка 2-3 местная - 7 шт.
- ведра-вставки - 3 шт.
- пила двуручная с чехлом - 2 шт.
- ремонтный набор - 1 комплект
- медицинская аптечка - 1 комплект
- тросик с крючьями и костровые рукавицы - 1 комплект
- тент - 1 шт.
- полиэтиленовая пленка для палаток - 4 шт.
- веревки Ø10 мм - 3 шт. по 30 м
- карабины - 20 шт.
- индивидуальные страховочные системы - 10-15 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 видео пособий:

- Презентация «Ориентирование на местности» <http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-oridntirovanid-na-mdstnosti.html>
- Презентации по краеведению <http://prdzdntacia.ucoz.ru/loag/kradvdgdnid/27-1-2>
- презентация «Мертвые города» -<http://goroga-prizraki.narog.ru/goroga.html>
- Презентация «Ориентирование на местности» <http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-oridntirovanid-na-mdstnosti.html>
- Видео Россия –<http://gorogarossii.blogspot.com/>

- Туриготека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.dgusitd.ru/p50aa1.html>
- Презентация Основы туризма <http://bank.59209.dgusitd.ru/p50aa1.html>

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, звание инструктора детско-юношеского туризма.

Для более успешной реализации программы необходимо сотрудничество с педагогом психологом, который окажет помощь в сплочении коллектива, и поможет выявить проблемы в общении учащихся, через тренинговые занятия и игры. Тесное сотрудничество с руководителем школьного краеведческого музея позволит, через выставки музея, получить больше информации о народах населяющих Пензенскую область, организовать посещение тематических выставок, раскрывающих красоту родного края.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме педагогические работники партнеров должны соответствовать Требованиям к квалификации из профстандартов для работника, который реализует раздел программы в сетевой форме.

Местом работы педагогического работника является место реализации части программы в сетевой форме.

Учебно-методическое обеспечение

Для проведения теоретических занятий и подготовки к походам применяются учебно-методические наработки педагога, рекомендации МЧС, копии актуальных карт, схем, готовые презентационные материалы, тематические видеоматериалы, фотоматериалы, отчеты о совершенных туристских путешествиях, статьи и другие документы, в т.ч. находящиеся в открытом доступе в сети Интернет.

Методическое обеспечение реализации программы:

- учебные видеофильмы по туризму;
- учебные фильмы по оказанию доврачебной помощи;
- фото- и видеоотчеты походов;
- методические пособия.

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:

- тесты;
- викторины;
- учебные топографические карты и планы местности;
- карточки условных знаков;
- учебные задачи по топографии (определение расстояния, масштаба);
- учебные задания по топографии (измерение расстояний, вычерчивание маршрутной ленты);
- топографические диктанты;
- фотографии (картинки) для определения памятников природы, лекарственных растений;
- учебные карточки по медикаментам туристкой аптечки.
- плакаты по туризму;
- Положения и Условия соревнований.

Для реализации программы в разделе «Основы краеведения» используются ресурсы педагогов-партеров.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Целью аттестации является повышение результативности образовательного процесса, так как аттестация даёт возможность педагогу оценить усвоение программного материала обучающимися, степень сложности Программы и своевременно внести коррективы в её содержание.

Пешеходный туризм – прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятий должны проверяться на практике.

Подведение итогов практических занятий – это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета и пр. Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения.

С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- входной контроль проводится в начале учебного года для определения уровня знаний и умений учащихся;
- текущий контроль ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения заданий в ходе

практической работы, соблюдения техники безопасности; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа выполненных заданий вначале самими детьми, затем педагогом;

– промежуточный контроль проводится в форме выполнения практических заданий по теме раздела и участия в соревнованиях;

– контроль по результатам завершения программы проводится в конце учебного года в форме отчета об участии в соревнованиях; позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения раздела (темы).

Аттестация по результатам завершения программы представляет собой оценку качества усвоения обучающимся содержания дополнительной образовательной программы по итогам учебного года.

К аттестации по результатам завершения программы допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве оценочных материалов используются Условия по различным видам соревнований. Показателем успешного освоения Программы является выполнение заданий, представленных на соревнованиях различного вида

1. Тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).

2. Создание проблемных, затруднительных заданий (решение проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).

3. Передача учащемуся роли педагога.

4. Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.

5. Групповая оценка работ.

6. Домашнее задание на самостоятельное выполнение.

7. Зачетные индивидуальные задания.

8. Итоговые (зачетные) тренировки и выходы

Критериями результативности обучения являются:

оценка уровня теоретической подготовки:

- соответствие уровня теоретических знаний Программе;

- развитость практических навыков работы со специальной литературой.

оценка уровня практической подготовки:

- соответствие развития практических умений и навыков Программе;
- свобода владения специальным оборудованием и оснащением;
- качество выполнения практического задания.

оценка уровня личностного развития обучающегося:

- культура организации практической деятельности;
- творческое отношение к выполнению практического задания;
- аккуратность и ответственность при работе.

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;
- Методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В. «Отношение подростка к Отечеству»
- Тестовые задания для контроля уровня знаний «Оказание первой доврачебной помощи»
- Перечень вопросов для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Юный турист»;
- Тест по ориентированию.

2.3. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса:

Программа имеет четкую практическую направленность (практические занятия составляют большую часть программы).

Содержание занятий, объём и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья учащихся. Для освоения программы используются теоретические и практические занятия:

традиционное занятие в аудитории, практические занятия на местности, учебные соревнования.

Практические занятия проводятся в спортивном зале и на улице (в парках, на спортивных стадионах района). Практикуются выезд за район, на местность.

Учащимся предлагается домашняя работа на самостоятельную подготовку и расчет маршрута, составление меню-раскладки продуктов и т. п.

Программа предполагает групповую форму организации образовательного процесса, которая обусловлена спецификой туристской деятельности, в основе которой лежит взаимодействие членов туристской группы на маршруте или участников команды на соревнованиях.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но изменяется их содержание. Это позволяет закрепить, расширить и углубить навыки и знания учащихся.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, который является формой контроля тем раздела «Туристско-бытовые навыки». На первом и втором году обучения пешеходный поход.

Формы организации учебного занятия:

При организации образовательного процесса по программе используются следующие формы организации учебных занятий:

- беседа;
- практическое занятие;
- тренировочное занятие;
- комбинированные;
- выездные;
- соревнование;
- прогулка;
- поход;
- экскурсия;
- виртуальные экскурсии;
- встреча с интересными людьми;
- диспут;
- посиделки;
- игры-квесты
- театрализованное представление.

Беседа используется как форма организации теоретических занятий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- индивидуальные;
- работа по командам;
- работа в паре;
- учебные соревнования;
- игровая (развлекательная).

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.

Методологической основой программы является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется через применение элементов следующих **педагогических технологий**:

- 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, поэтапно выполнение образовательных заданий, создания электронного портфолио и др.
- Технология игрового обучения связана с игровой формой взаимодействия педагога и обучающегося через реализацию определенного сюжета.
- Технология парного обучения – один из видов педагогических технологий, при котором один обучающий учит другого обучающегося. Коммуникация двух учеников происходит в форме диалога.
- Здоровьесберегающие технологии.

Организационно-методическое обеспечение:

- методические материалы;
- сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе;

- организации отдыха детей и молодежи;
- наглядные средства обучения;
- разработка конкретных мероприятий;
- положения о районных и городских туристских мероприятиях туристско-краеведческой направленности (слеты, походы, соревнования, смотры, конкурсы, экспедиции);
- материалы из опыта работы;
- отчеты и результаты туристско-краеведческих мероприятий;
- отчеты о туристских походах, экспедициях;
- диагностические материалы;
- тесты по медицине;
- результаты соревнований;
- результаты входного, промежуточного, текущего, оперативного контроля;
- диагностические материалы методической службы и психолога;
- специальное оборудование.

Список литературы

Список литературы, используемой при написании Программы:

1. Смирнов Д.В. Оздоровительно-познавательный туризм. – М: «Советский Спорт», 2003.
2. Смирнов Д.В. Юные туристы-краеведы. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2006.
3. Маслов А.Г. Школа безопасности. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2007.

Список литературы для педагога:

1. Архандеева, Г.А. «Школа безопасности»: аспекты теории и практики: Методическое пособие / Г.А. Архандеева, С.С. Бочанцев. – Кемерово: Кемерововузиздат, 2010. – 84 с.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – М.:, 2006. – 80 с.

3. Берман, А.Е. Юный турист/А.Е. Берман.. – М.: «Физкультура и спорт», 2010. – 159 с.
4. Бурцев, В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования/В.П. Бурцев. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с.
5. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды/В.Г. Волович. – М.: Мысль, 2007. – 223 с.
6. Гостюшин, А.В. Человек в экстремальной ситуации/А.В. Гостюшин. – М., Армада-пресс, 2001. – 284 с.
8. Жиздыбаев, Т.К. Словарь-справочник альпинистских, туристских и краеведческих терминов/Т.К. Жиздыбаев. – Алматы, 2004. – 192 с.
9. Козлова, Ю.В. Туристский клуб школьников: пособие для руководителя/Ю.В. Козлова, В.В. Ярошенко. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 224 с.
10. Константинов, Ю.С. Из истории детского туризма в России. 1918-2008 г./Ю.С. Константинов.–М.: ФЦДЮТиК, 2013. – 312 с.
11. Константинов, Ю.С. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании/Ю.С. Константинов, Г.В. Шур. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 296 с.
12. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие /Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2012. – 242 с.
13. Константинов, Ю.С. Туристская игротка: учебно-методическое пособие /Ю.С.Константинов, Л.М. Ротштейн. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010. – 112 с. 35
14. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. – М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с.
15. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2011. – 240 с.
16. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи/В.А. Крутецкая.– СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64 с.
17. Куликов, В.М. Школа туристских вожаков/В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. - М.: Владос, 1999. – 144 с. 36. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря/А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. - М.: Владос, 2000. – 160 с.
18. Мэйсон, Э.М. Первая помощь при травмах и несчастных случаях / Э.М. Мэйсон. – М.: Аквариум, 2012. – 160 с.
19. Садчикова О.Г. Занимательная география/О.Г. Садчикова, Ю.В. Щербакова, С.Г. Зубанова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 252 с.

20. Словарь юного туриста-краеоведа. Учебно-методическое пособие/под ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 208 с.

21. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста / А.Н. Шабанов – М.: Вече, 2000. – 464 с.

Рекомендуемая литература для детей:

1. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. – М.: «Профиздат», 2001.

2. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: «Вокруг света», 2006.

3. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – М.:, 2006. – 80 с.

4. Бурцев, В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования/В.П. Бурцев. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с.

5. Биржаков М.Б. Введение в туризм. Издание 9-е, переработанное и дополненное. – СПб. «Издательский дом Герда», 2007.

6. Богданова С. Подарим детям каникулы// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2003, № 4. -с. 44-45

7. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2011. – 240 с.

8. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи/В.А. Крутецкая.– СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64 с.

9. Морозов М. В России у детского туризма социальный статус// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2004, №1. -с. 26-30

10. Основы туристской деятельности. / сост. Е.И.Ильина, Москва, 2000

11. Садчикова О.Г., Щербакова Ю.В., Зубанова С.Г. Занимательная география/О.Г. Садчикова, Ю.В. Щербакова, С.Г. Зубанова. – Ростов-на Дону: Феникс, 2006. – 252 с.

12. Словарь юного туриста-краеоведа. Учебно-методическое пособие/под ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 208 с.

13. Шабанов, А.Н. Карманная энциклопедия туриста / А.Н. Шабанов – М.: Вече, 2000. – 464 с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции пешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf .

2. Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов: [Электронный ресурс] // Федерация спортивного туризма в России. URL:

<http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.pdf>.

3. Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский маршрут»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_KTM.pdf.

4. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа» (длинная): [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_gr_2kl.pdf.

5. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» (короткая) [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_lich_2kl.pdf.

Приложения

Приложение № 1

Договор

о сетевой форме реализации образовательных программ

с. Варварино Тамалинского района Пензенской области

"__" _____ 20__ г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа, осуществляющая образовательную деятельность на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности от 20.12.2016 г. № 12139, серия Л 01 № 0000957 выданной Министерством образования Пензенской области, именуемое в дальнейшем «Базовая организация», в лице директора Кабалиной Татьяны Владимировны, действующего на основании Устава, с одной стороны, и Белинский государственный музей- усадьба В.Г., именуемое в дальнейшем «Организация-участник», в лице заведующего музея Краснодаровой Валентиной Ивановной, действующего на основании Устава, с другой стороны, именуемые по отдельности «Сторона», а вместе – «Стороны», заключили настоящий договор (далее – Договор) о нижеследующем.

1. Предмет Договора

1.1. Предметом настоящего Договора является реализация Сторонами части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Юный турист», а именно раздела программы «Основы краеведения»

(вид, уровень и (или) направленность образовательной программы, при реализации части образовательной программы – характеристики отдельных учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, иных компонентов, предусмотренных образовательной программой)

с использованием сетевой формы (далее соответственно – сетевая форма, Образовательная программа).

1.3. Образовательная программа утверждается

Базовой организацией совместно с Организацией-участником.

1.4. Образовательная программа реализуется в период с 01.07.2021 г. по 31.05.2022 г.

2. Осуществление образовательной деятельности при реализации
Образовательной программы

2.1. Образовательная программа реализуется Базовой организацией с участием Организации-участника.

2.2. Организация-участник для реализации Образовательной программы туристско-краеведческой направленности «Юный турист» организует с использованием научного и организационного ресурса раздел программы «Основы краеведения» (далее - Ресурсы).

2.3. Часть Образовательной программы – раздел «Основы краеведения» дополнительной общеобразовательной программы «Юный турист», реализуемый с использованием ресурсов, времени, места его реализации, определяются Сторонами самостоятельно.

2.4. Число обучающихся по Образовательной программе (далее – обучающиеся) составляет от 15 до 18 человек.

Поименный список обучающихся направляется Базовой организацией в Организацию-участник не менее чем за пять рабочих дней до начала реализации части Образовательной программы, указанной в пункте

2.3 настоящего Договора.

2.5. Организация-участник не позднее пяти рабочих дней с момента заключения настоящего Договора определяет лицо, ответственное за взаимодействие с Базовой организацией по предоставлению Ресурсов.

Об изменении указанного в настоящем пункте ответственного лица Организация-участник должна незамедлительно проинформировать Базовую организацию.

3. Финансовое обеспечение реализации Образовательной программы

3.1. Использование предоставляемых организацией - участником ресурсов, необходимых для реализации раздела «Основы краеведения» образовательной программы «Юный турист» осуществляется на безвозмездной основе.

4. Срок действия Договора

4.1. Настоящий Договор вступает в силу со дня его заключения.

4.2. Настоящий Договор заключен на период реализации Образовательной программы, предусмотренный пунктом 1.3 настоящего Договора.

5. Заключительные положения

5.1. Условия, на которых заключен Договор, могут быть изменены по соглашению Сторон или в соответствии с законодательством Российской Федерации.

5.2. Договор может быть расторгнут по соглашению Сторон или в судебном порядке по основаниям, предусмотренным законодательством Российской Федерации.

5.3. Действие Договора прекращается в случае прекращения осуществления образовательной деятельности Базовой организации, приостановления действия или аннулирования лицензии на осуществление образовательной деятельности Базовой организации, прекращения деятельности Организации-участника.

5.4. Все споры, возникающие между Сторонами по настоящему Договору, разрешаются Сторонами в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

5.5. Настоящий Договор составлен в двух экземплярах, по одному для каждой из сторон. Все экземпляры имеют одинаковую юридическую силу. Изменения и дополнения настоящего Договора могут производиться только в письменной форме и подписываться уполномоченными представителями Сторон.

5.6. К договору прилагаются и являются его неотъемлемой частью

Рабочая программа раздела «Основы краеведения» с указанием используемых ресурсов.

Расписание занятий с указанием времени и места проведения занятий.

Список обучающихся по разделу «Основы краеведения» образовательной программы «Юный турист».

б. Адреса, реквизиты и подписи Сторон

Базовая организация:
Муниципальное бюджетное
учреждение средняя
общеобразовательная школа
с. Варварино Тамалинского района
Пензенской области
Адрес:

Пензенская область, Тамалинский
район с. Варварино. Ул
Центральная. 9.
Телефон: (8-4169) 3-97-17
E-mail: shkolavarvarino@yandex.ru

Директор _____ Кабалина Т.В

Организация-участник:

Государственный музей-усадьба В.Г.
Адрес:

Пензенская область, г. Белинский,
ул. Барышева, 4.

Телефон: 8(84153)2-16-57,

E-mail: belinskiymuzei@yandex.ru

Заведующая музея _____
Краснодарова В.И.

Приложение № 2

Договор о сетевой форме реализации образовательных программ

с. Варварино Тамалинского района Пензенской области
"___" _____ 20__ г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа, осуществляющая образовательную деятельность на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности от .12.2016 г. № 12139, серия Л 01 № 0000957, выданной Министерством образования Пензенской области, именуемое в дальнейшем «Базовая организация», в лице директора Кабалиной Татьяны Владимировны, действующего на основании Устава, с одной стороны, и Государственный Лермонтовский музей-заповедник «Тарханы», именуемое в дальнейшем «Организация-участник», в лице заведующего музея Поповой Надежды Константиновны, действующего на основании Устава, с другой стороны, именуемые по отдельности «Сторона», а вместе – «Стороны», заключили настоящий договор (далее – Договор) о нижеследующем.

1. Предмет Договора

1.1. Предметом настоящего Договора является реализация Сторонами части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Юный турист», а именно раздела программы «Основы краеведения»

(вид, уровень и (или) направленность образовательной программы, при реализации части образовательной программы – характеристики отдельных учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, иных компонентов, предусмотренных образовательной программой)

с использованием сетевой формы (далее соответственно – сетевая форма, Образовательная программа).

1.3. Образовательная программа утверждается

Базовой организацией совместно с Организацией-участником.

1.4. Образовательная программа реализуется в период с 01.07.2021 г. по 31.05.2022 г.

2. Осуществление образовательной деятельности при реализации Образовательной программы

2.1. Образовательная программа реализуется Базовой организацией с участием Организации-участника.

2.2. Организация-участник для реализации Образовательной программы туристско-краеведческой направленности «Юный турист» организует с использованием научного и организационного ресурса раздел программы «Основы краеведения» (далее - Ресурсы).

2.3. Часть Образовательной программы – раздел «Основы краеведения» дополнительной общеобразовательной программы «Юный турист», реализуемый с использованием ресурсов, времени, места его реализации, определяются Сторонами самостоятельно.

2.4. Число обучающихся по Образовательной программе (далее – обучающиеся) составляет от 15 до 18 человек.

Поименный список обучающихся направляется Базовой организацией в Организацию-участник не менее чем за пять рабочих дней до начала реализации части Образовательной программы, указанной в пункте 2.3 настоящего Договора.

2.5. Организация-участник не позднее пяти рабочих дней с момента заключения настоящего Договора определяет лицо, ответственное за взаимодействие с Базовой организацией по предоставлению Ресурсов.

Об изменении указанного в настоящем пункте ответственного лица Организация-участник должна незамедлительно проинформировать Базовую организацию.

3. Финансовое обеспечение реализации Образовательной программы

3.1. Использование предоставляемых организацией - участником ресурсов, необходимых для реализации раздела «Основы краеведения» образовательной программы «Юный турист» осуществляется на безвозмездной основе.

4. Срок действия Договора

4.1. Настоящий Договор вступает в силу со дня его заключения.

4.2. Настоящий Договор заключен на период реализации Образовательной программы, предусмотренный пунктом 1.3 настоящего Договора.

5. Заключительные положения

5.1. Условия, на которых заключен Договор, могут быть изменены по соглашению Сторон или в соответствии с законодательством Российской Федерации.

5.2. Договор может быть расторгнут по соглашению Сторон или в судебном порядке по основаниям, предусмотренным законодательством Российской Федерации.

5.3. Действие Договора прекращается в случае прекращения осуществления образовательной деятельности Базовой организации, приостановления действия или аннулирования лицензии на осуществление образовательной деятельности Базовой организации, прекращения деятельности Организации-участника.

5.4. Все споры, возникающие между Сторонами по настоящему Договору, разрешаются Сторонами в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

5.5. Настоящий Договор составлен в двух экземплярах, по одному для каждой из сторон. Все экземпляры имеют одинаковую юридическую силу. Изменения и дополнения настоящего Договора могут производиться только в письменной форме и подписываться уполномоченными представителями Сторон.

5.6. К договору прилагаются и являются его неотъемлемой частью

Рабочая программа раздела «Основы краеведения» с указанием используемых ресурсов.

Расписание занятий с указанием времени и места проведения занятий.

Список обучающихся по разделу «Основы краеведения» образовательной программы «Юный турист».

6. Адреса, реквизиты и подписи Сторон

Базовая организация:
Муниципальное бюджетное
учреждение средняя
общеобразовательная школа
с. Варварино Тамалинского района
Пензенской области
Адрес:

Пензенская область, Тамалинский
район с. Варварино. Ул
Центральная. 9.
Телефон: (8-4169) 3-97-17
E-mail: shkolavarvarino@yandex.ru

Директор _____ Кабалина Т.В

Организация-участник:

Государственный музей-усадьба В.Г.
Адрес:

Пензенская область, Белинский
район, с. Лермонтово, ул. Бугор 1/1.

Телефон: 8(84153) 3-56-00,

E-mail: tarhany.zakaz@yandex.ru

Заведующая музея _____
Краснодарова В.И.

Приложение № 3

Тест "Техника пешеходного туризма"

Предлагаем Вам проверить свои знания по теме "**Техника пешеходного туризма**".

Тест содержит 55 заданий.

В заданиях с вариантами ответа нужно выбрать один правильный ответ. В заданиях без вариантов ответа требуется вписать в пустую текстовую строку правильный ответ, используя строчные буквы, а также цифры. Не допускается использование заглавных букв, сокращений, лишних пробелов. Орфографические и пунктуационные ошибки в ответах расцениваются как неправильный ответ.

Не забудьте в конце теста указать Ваши имя и фамилию, название Вашего объединения и ФИО преподавателя.

Нажмите кнопку "Завершить тестирование" для того, чтобы узнать результаты. **Желаем удачи!**

Ссылка: http://dyuctur-rybnoe.ucoz.ru/index/test_quot_tekhnika_peshekhodnogo_turizma_quot/0-119

Вопрос №1.

Вам, конечно, приходилось видеть камни, поросшие мхом и лишайником. Как по таким камням узнать направление на север?

- Мох и лишайник обычно покрывают южную часть камней
 - Мох и лишайник обычно покрывают восточную часть камней
 - Мох и лишайник обычно покрывают северную часть камней
 - Мох и лишайник обычно покрывают западную часть камней
-

Вопрос №2.

Угол, отсчитанный по ходу движения часовой стрелки между направлениями на север и на ориентир.

Ответ:

Вопрос №3

Угломерный прибор, который служит для измерения магнитных азимутов на местности (не на бумаге, не на карте, а в пространстве)

Ответ:

Вопрос №4

Мелкое место реки, озера, удобное для перехода или переезда.

Ответ:

Вопрос №5

Видимая граница неба и земной или водной поверхности, а также пространство неба над этой границей.

Ответ:

Вопрос №6

Выполненный на бумаге в красках в сильно уменьшенном виде чертеж местности с использованием топографических знаков.

Ответ:

Вопрос №7

Густо заросший травой, корнями многолетних растений верхний слой почвы, вырезанные пласты из этого слоя.

Ответ:

Вопрос №8

Путь следования туристской группы, предусматривающий прохождение определенного расстояния, посещение различных объектов в культурно-

познавательных, спортивных, оздоровительных и других целях.

Ответ:

Вопрос №9

Величина (степень) уменьшения местности при изображении её на карте.

Ответ:

Вопрос №10

Характерный объект местности, с помощью которого спортсмен легко определяет свое местоположение.

Ответ:

Вопрос №11

Преодоление преград при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих средств. Основные способы: вброд, по кладки, по камням, по навесной веревке.

Ответ:

Вопрос №12

Заостренная вершина горы или остроконечная вершина.

Ответ:

Вопрос №13

Часть речной долины, заливаемая водой во время половодья или высоких паводков.

Ответ:

Вопрос №14

Дорога, узкая полоса в лесу, лесопарке, очищенная от деревьев.

Ответ:

Вопрос №15

Строение земной поверхности, совокупность её неровностей.

Ответ:

Вопрос №16

Степень, официально утвержденный уровень квалификации в спорте, в том

числе и в спортивном туризме, в спортивном ориентировании.

Ответ:

Вопрос №17

Нижняя часть, основание горы.

Ответ:

Вопрос №18

Направление потока воды.

Ответ:

Вопрос №19

Мелководный каменистый или скалистый участок в русле реки с резким падением уровня воды и повышенной скоростью течения.

Ответ:

Вопрос №20

В любой солнечный день можно безошибочно определить направление «юг-север». В полдень солнце располагается над точкой юга. Как определить момент местного полудня?

- Самая длинная тень при солнце соответствует моменту местного полдня.
 - Самая короткая тень при солнце соответствует моменту местного полдня.
 - Самая короткая тень при луне соответствует моменту местного полдня.
 - Самая длинная тень при луне соответствует моменту местного полдня.
-

Вопрос №21

Приспособление для облегчения усилий при подъеме и транспортировке грузов по натянутой веревке, для натягивания веревок.

Ответ:

Вопрос №22

Система из нескольких блоков, используемая для облегчения усилий при подъеме и транспортировке грузов по натянутой веревке, для натягивания веревок.

Ответ:

Вопрос №23

Набор приемов, проводимых самим участником для обеспечения

безопасности и направленных на самоудержание в случае срыва в опасной зоне.

Ответ:

Вопрос №24



На рисунке изображен узел. Назовите его.

Ответ:

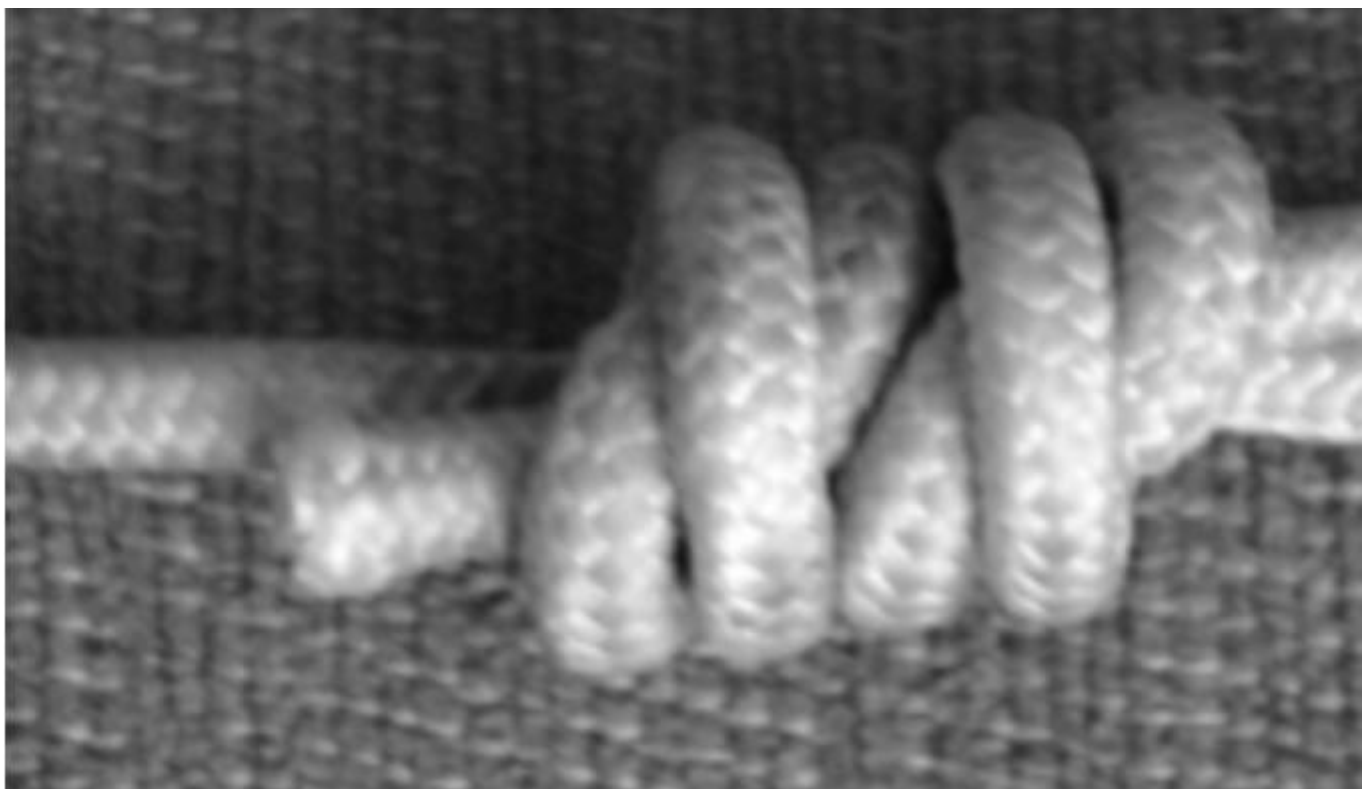
Вопрос №25



На рисунке изображен узел. Назовите его.

Ответ:

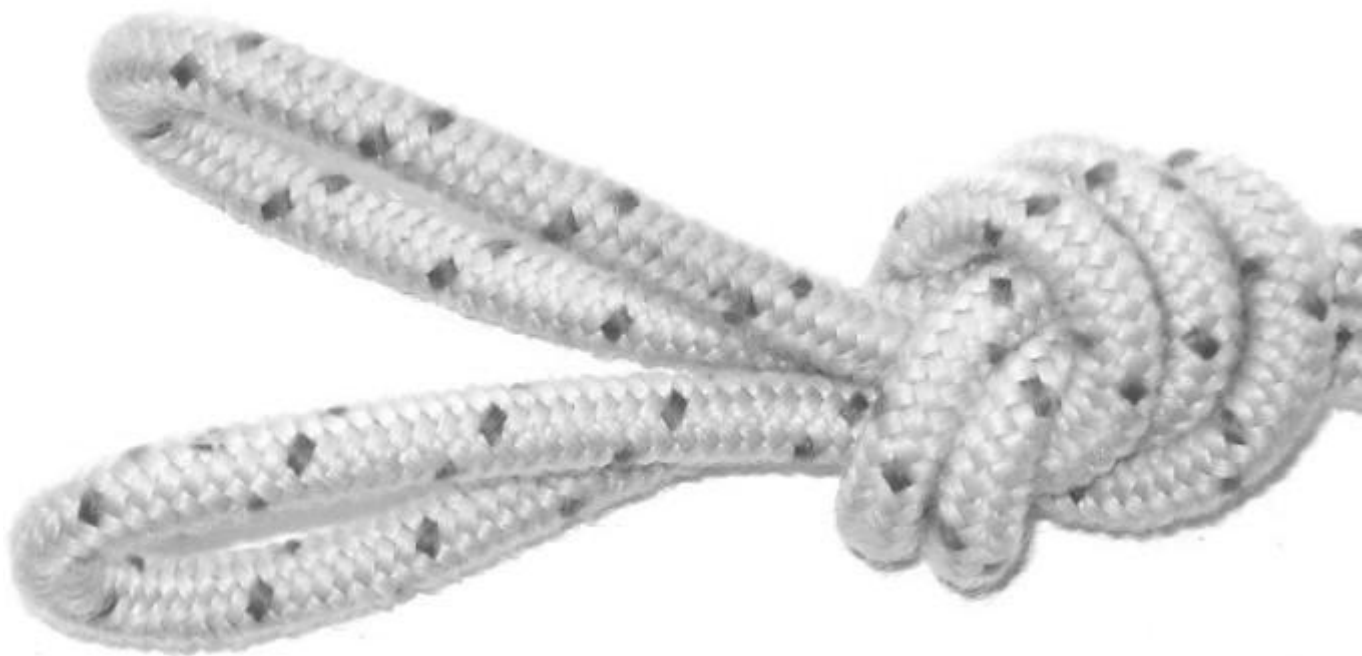
Вопрос №26



На рисунке изображен узел. Назовите его.

Ответ:

Вопрос №27



На рисунке изображен узел. Назовите его.

Ответ:

Вопрос №28



На рисунке изображен узел. Назовите его.

Ответ:



Вопрос №29



На рисунке изображен узел. Назовите его.

Ответ:

Вопрос №30



На рисунке изображен костер. Назовите его вид.

Ответ:

Вопрос №31



На рисунке изображен костер. Назовите его вид.

Ответ:

Вопрос №32



На рисунке изображен костер. Назовите его вид.

Ответ:



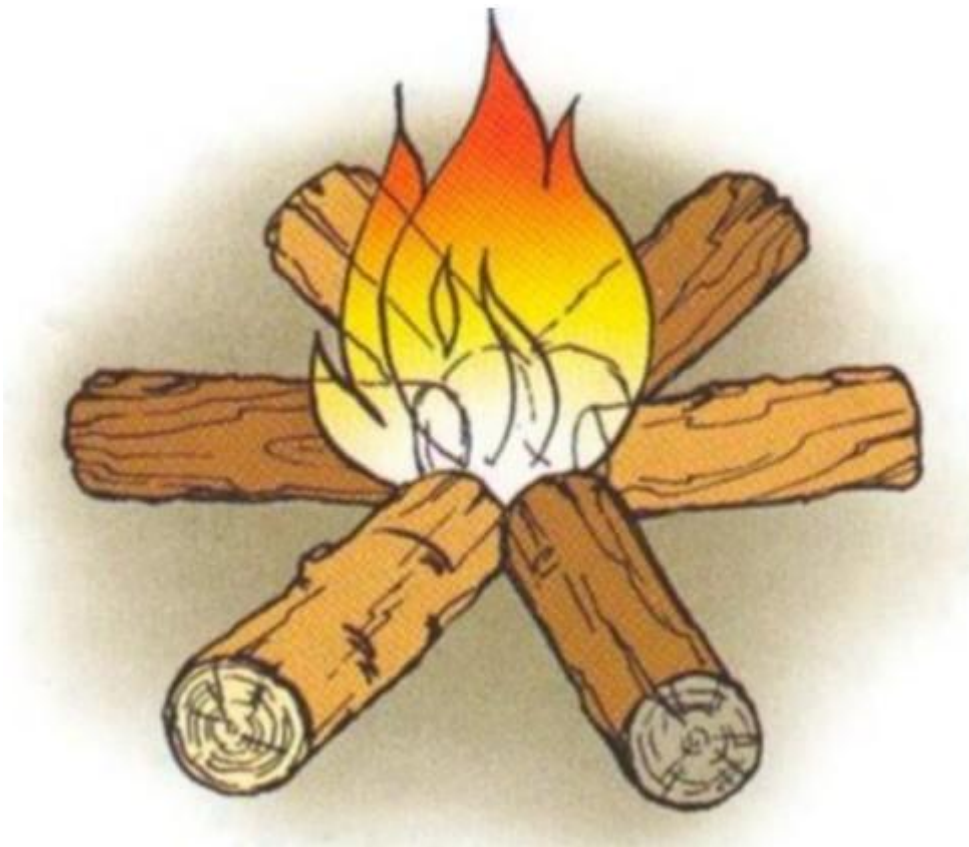
Вопрос №33



На рисунке изображен костер. Назовите его вид.

Ответ:

Вопрос №34



На рисунке изображен костер. Назовите его вид.

Ответ:

Вопрос №35



На рисунке изображен способ крепления веревки на опоре. Назовите его.

Ответ:

Вопрос №36



На рисунке изображен способ крепления веревки на опоре. Назовите его.

Ответ:

Вопрос №37



На рисунке изображен способ крепления веревки на опоре. Назовите его.

Ответ:

Вопрос №38



На рисунке изображен способ крепления веревки на опоре. Назовите его.

Ответ:

Вопрос №39

Набор приемов, обеспечивающих задержание участника при срыве на сложном участке.

Ответ:

Вопрос №40

Разъемное соединительное звено овальной, треугольной, трапециевидальной и другой формы.

Ответ:

Вопрос №41

Узкая легкая лодка с острым носом и кормой без уключин, закрытая сверху.

Ответ:

Вопрос №42

Место стоянки туристской группы для ночлега или отдыха.

Ответ:

Вопрос №43

Приспособление, используемое в лыжных походах для индивидуальной или групповой перевозки грузов либо пострадавшего.

Ответ:

Вопрос №44

День в походе, предназначенный для отдыха.

Ответ:

Вопрос №45

Судно, состоящее из двух длинных корпусов, связанных между собой общей палубой.

Ответ:

Вопрос №46

Этап в туристских соревнованиях, оборудованный как качающаяся веревка, прикрепленная верхним концом в неподвижной точке.

Ответ:

Вопрос №47

Деталь карабина, служащая для предотвращения его раскрытия.

Ответ:

Вопрос №48

Остановка туристов во время движения в походе.

Ответ:

Вопрос №49

В лыжном походе – прокладывание лыжни по снежной целине.

Ответ:

Вопрос №50

Движение по склону горы без набора и потери высоты, то есть "вбок" от принципиальной линии маршрута. Целью может быть пересечение одной вершины или последовательное прохождение подряд (без спуска с гребня хребта) нескольких вершин.

Ответ:

Вопрос №51

Металлические приспособления, надеваемые на обувь для облегчения и удобства движения по склонам, покрытых льдом, фирном или мокрой травой.

Ответ:

Вопрос №52

Заплечный мешок, используется туристами для переноски снаряжения.

Ответ:

Вопрос №53

Скоростной спуск по верёвке на крутых и отвесных стенах.

Ответ:

Вопрос №54

На рисунке Вы видите специальные знаки. Расшифруйте сообщение, согласно Международной кодовой системе сигналов бедствия.

- Нужен врач, есть тяжелораненые. Укажите направление следования.
- Нужны бензин и масло. Следовать дальше не в состоянии.
- Нужны бензин и масло. Укажите направление следования.
- Нужен врач, есть тяжелораненые. Следовать дальше не в состоянии.

Вопрос №55



На рисунке Вы видите специальные знаки. Расшифруйте сообщение, согласно Международной кодовой системе сигналов бедствия.

- Все в порядке. Следуем в этом направлении.
- Нужны медикаменты. Следуем в этом направлении.
- Нужны бензин и масло. Следуем в этом направлении.
- Не понял. Следуем в этом направлении.

Ваше фамилия, имя:

Объединение:

Преподаватель:

Карточки - задания

Личная гигиена туриста

1. Для чего необходимо соблюдать правила личной гигиены в походе?
 - Для сохранения здоровья
 - Для сохранения опрятного внешнего вида
 - Для поддержания дисциплины
2. Относится ли к личной гигиене уход за одеждой и обувью?
 - Да
 - Нет
3. Обязательно ли обмывать тело водой с мылом во время вечерних привалов?
 - Да
 - Нет, достаточно мыть руки
 - = Нет, достаточно мыть ноги
4. Для чего необходимо следить за состоянием обуви?
 - Чтобы обувь была в опрятном виде
 - Чтобы обувь не натирала ноги
 - Чтобы предотвратить падение
5. Чем можно чистить зубы, если нет зубной пасты?
 - Мылом
 - Песком
 - Жиром
6. Что чаще всего страдает в походе?
 - Голова
 - Руки
 - Ноги
7. Какими лечебными свойствами обладает крапива?
 - Кровоостанавливающими
 - Противовоспалительными
 - Болеутоляющими
8. Какими полезными свойствами обладает полынь?
 - Болеутоляющими
 - Антиоксидантными
 - Жаропонижающими
9. В каких случаях применяют подорожник?
 - При лечении ран

- При головной боли
 - При простуде
10. С какой целью необходимо носить головной убор в походе?
- Для защиты от солнечного удара
 - Для защиты от кровососущих насекомых
 - Для всего перечисленного

Туристическая деятельность

1. Напишите примеры личного снаряжения

Ответ: Спальник, средства личной гигиены, рюкзак, компас

2. Напишите примеры общего снаряжения

Ответ: Трехместная палатка, байдарка, тент, канат, пила

3. Без какого снаряжения невозможно занятия альпинизмом?

Ответ без страховочного снаряжения, в которое входит: обвязка, карабины, трос, зажимы.

4. Какие обязанности кострового в туристской группе?

Ответ: обязанности кострового искать подходящие место для костра, выбор типа костра, правильная растопка костра, соблюдение всех правил пожарной безопасности, следить за костром

5. Какие продукты пригодны для многодневного похода?

Ответ: Крупы, консервы, сублиматы.

6. Какой параметр самый главный при продуктов питания?

Ответ: Срок годности продукта питания. Свежесть продукта питания.

7. Что нужно сделать при установки палатки?

Ответ: Перед установки палатки, нужно выбрать безопасное место, которое находится вдали от ЛЭП, проезжей части, неустойчивых деревьев. Выбирать следует горизонтальное.

Написать 2 способа добычи огня:

Ответ: С помощью увеличительного стекла, С помощью трения.

Ориентирование

1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это

- А) Карта
- Б) Компас
- В) Часы

2. На какой стороне горизонта встаёт Солнце?

- А) на юг
- Б) на запад

В) на север

Г) на восток

3. Север, юг, запад, восток – эти стороны горизонта называются:

А) главные

Б) основные

В) промежуточные

Г) важные

4. Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.

А) Магнитный компас

Б) Гидрокомпас

В) Гирокомпас

Г) Электронный компас

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

А) Треугольник

Б) Кружок

В) Кружок в кружочке

Г) Треугольник в кружочке

6. Что будет справа от тебя, если ты станешь лицом на юг?

А) север

Б) юг

В) запад

Г) восток

7. Что будет сзади от тебя, если ты станешь лицом на восток?

А) север

Б) юг

В) запад

Тест «Первая медицинская помощь»

1. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

- 1) Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность
- 2) Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой и ли льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт
- 3) Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт

2. К закрытым повреждениям относятся ...

- А) вывих
- Б) порез
- В) заноза
- Г) царапина

3. Какого вида кровотечения не бывает?

- А) Спокойного
- Б) Капиллярного
- В) Венозного
- Г) Артериального

4. При укусе (присасывании) клеща необходимо:

- а) обильно смазать насекомое жиром или маслом;
- б) вырезать клеща острым предметом;
- в) прижечь место укуса огнём зажигалки;
- г) вырвать клеща пальцами (пинцетом) и смазать место укуса йодом

5. Каким способом можно прекратить действие электрического тока на пострадавшего:

- а) отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;
- б) отбросить от пострадавшего провод двумя руками;
- в) намотать на руку тряпку и быстро отбросить провод;
- г) отбросить провод сухой палкой.

6. При оказании помощи пострадавшему от теплового или солнечного удара и в первую очередь следует:

- а) дать обильное питьё;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) перенести его в прохладное место.

7. Что следует сделать при укусе змеи?

- А) Прижечь рану
- Б) Вызвать скорую помощь
- В) добежать самому до скорой помощи

Приложение № 6

МЕТОДИКА «ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ»

Методика «Ценностные ориентации» разработана Милтоном Рокичем как тест личности, направленный на изучение ценностно-мотивационной сферы человека.

Методика Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование. Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости.

Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция к тесту "Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей.

Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место.

Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой.

Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями.

Наименее важная, останется последней и займет 18 место. Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Тестовый материал:

Список А (терминальные ценности):

1. активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
2. жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
3. здоровье (физическое и психическое);
4. интересная работа;

5. красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);

6. любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);

7. материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);

8. наличие хороших и верных друзей;

9. общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);

10. познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);

Достижения воспитанника:

-на уровне детского объединения;

-на муниципальном уровне

-на уровне области

-на уровне России

11. продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);

12. развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);

13. развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)

14. свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)

15. счастливая семейная жизнь

16. счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)

17. творчество (возможность творческой деятельности)

18. уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий; сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

1. аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;

2. воспитанность (хорошие манеры);

3. высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);

4. жизнерадостность (чувство юмора);

5. исполнительность (дисциплинированность);

6. независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);

7. непримиримость к недостаткам в себе и других;
8. образованность (широта знаний, высокая общая культура);
9. ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);
10. рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения);
11. самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
12. смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;
13. твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
14. терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
15. широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
16. честность (правдивость, искренность)
17. эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
18. чуткость (заботливость) Интерпретация результатов теста

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям.

Так, например, выделяются "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д.

Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Необходимо попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Приложение №7

МЕТОДИКА «Я И МОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

Цель: выявление уровня удовлетворенности учащихся своей деятельностью в творческом объединении.

Ход проведения:

1. Учащимся предлагается заполнить анкету

2. Индивидуальная работа учащихся по заполнению анкеты.

3. Подведение итогов, выявление уровня удовлетворенности деятельности каждого обучающегося своей деятельностью в творческом объединении.

Анкета

1. Нравится ли тебе твое объединение? Подчеркни один из предложенных ответов:

- да
- трудно сказать (и да и нет)
- нет

2. Что больше всего тебе нравится в работе объединения? _____

3. Какие изменения ты хотел бы внести в работу нашего объединения? _____

4. Оцени нижеперечисленные утверждения по следующим критериям: 2- согласен, 1- трудно сказать, 0 –не согласен.

- Я иду в объединение с радостью;
- Я считаю, что в объединении созданы все условия для развития моих способностей;
- У меня есть любимое занятие, которым я занимаюсь в объединении;
- Я считаю, что занятия в объединении помогают развить мне навыки исследовательской деятельности;
- У меня хорошие, дружеские отношения со всеми участниками объединения;

5. Прорекламируй занятия в нашем объединении для других учеников, которые ещё не занимаются в нашем творческом объединении.

Приложение №58

Вопросы для самооценки

1. Техника движения и преодоления препятствий.
2. Подготовка и проведение практических занятий. Методология тренировочного процесса.
3. Значение туризма для человека и государства.
4. Правила организации и проведения пешеходного туризма..
5. Обеспечение безопасности похода, страховка и самостраховка.

6. Привалы и ночлеги.
7. Питание в туризме.
8. Стратегия похода.
9. Организация и проведение поисково-спасательных работ и транспортировка пострадавшего.
10. Причины травматизма в туризме.
11. Туристские возможности родного края.
12. Топография и ориентирование на местности.
13. Привалы и ночлеги в туристическом походе. 1
14. Медицинское обеспечение и доврачебная медицинская помощь в походе.
15. Краеведческая и природоохранная деятельность.
16. Снаряжение туриста.
17. Виды туризма, их особенности, перспективы развития.
18. Обеспечение безопасности похода, страховка и самостраховка.
19. Питьевой режим в походе.
20. Значение физической подготовки для туриста.
21. Классификация туристских маршрутов и их препятствий.
22. Тактика похода.
23. Вопросы выживания в экстремальных условиях.
24. Личная гигиена туризма. Значение медицинского осмотра. Закаливание организма. Самоконтроль в походе.
25. Вопросы психологической подготовки в туристской группе.
26. Отчет о походе.
27. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Санитарные правила. Снятие лагеря. Костер. Ночлеги в приютах и населенных пунктах и правила поведения туристов.
29. Топография и ориентирование на местности.
30. Походы выходного дня. Экскурсии.
31. Упаковка, транспортировка продуктов.
32. Правила составления экскурсии.
33. Составление меню и раскладок.
34. Руководитель похода: его ответственность и обязанности.
35. Уход за снаряжением и его ремонт в походе.
36. Общая и специальная физическая подготовка туриста.
37. Виды карт, используемые туристами, их характеристика 39. Чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояния, оценка рельефа, копирование

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.

Виды костров



1



2



3



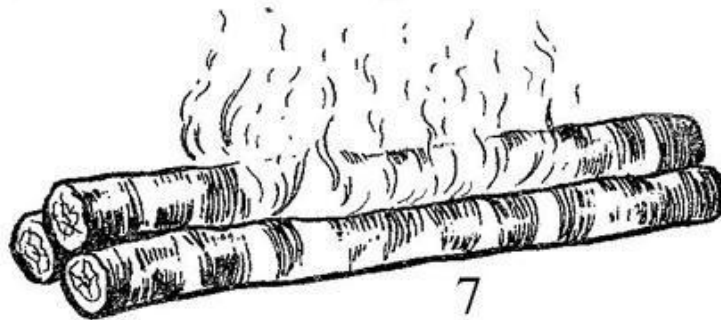
4



5



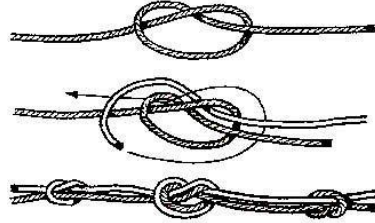
6



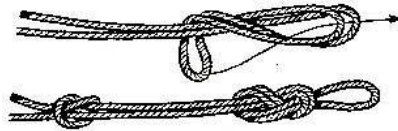
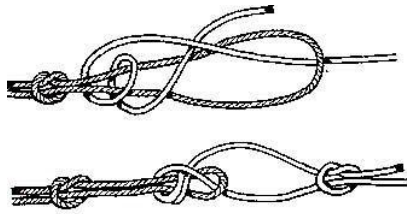
7

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

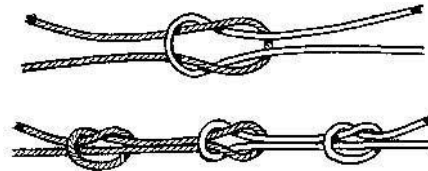
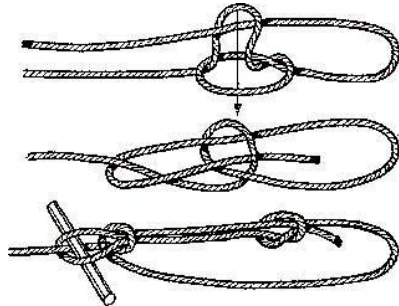
Виды узлов



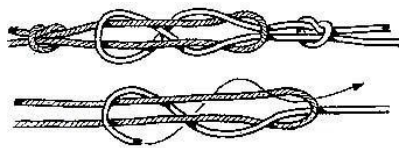
Проводник Встречный



Брам-шкотовый Восьмёрка



Булинь Прямой



Академический

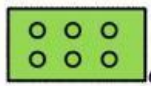
Тест «Топографические знаки»
- презентация

Вопрос 1

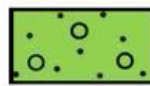
Каким условным знаком обозначается на карте данное фото?



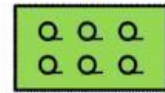
1



2



3



Вопрос 2

Каким условным знаком обозначается на карте данное фото?



1

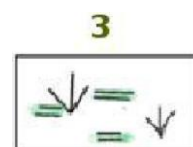
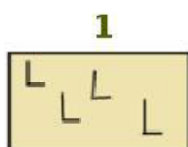
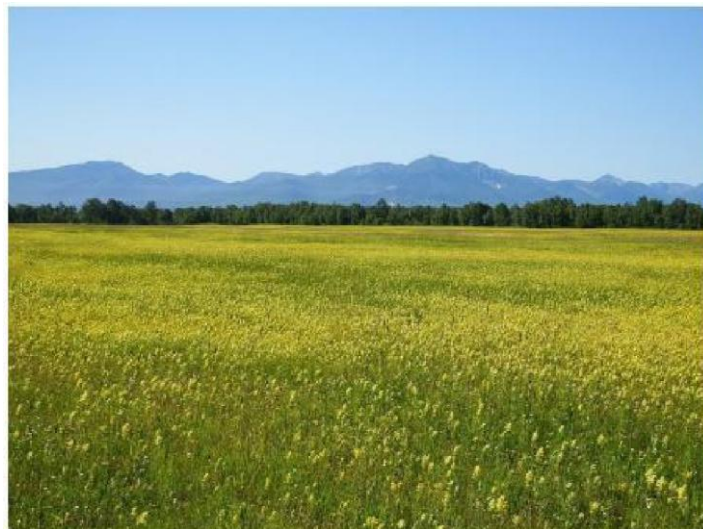
2

3

:Б:

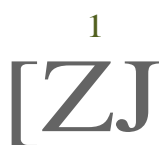
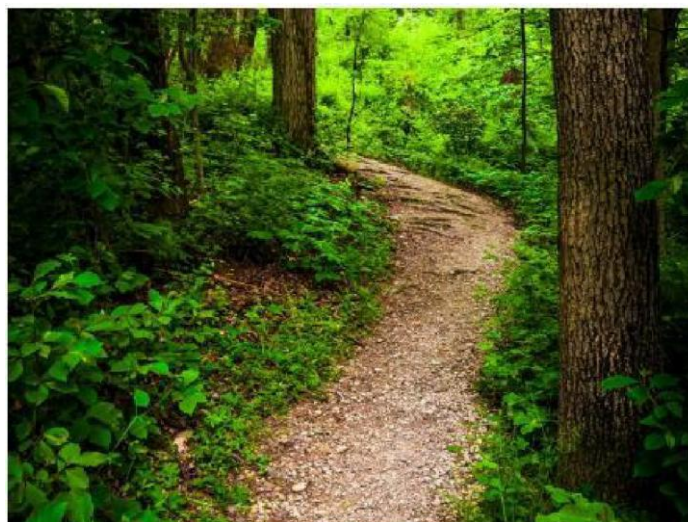
Вопрос 3

Каким условным знаком обозначается на карте данное фото?



Вопрос 4

Каким условным знаком обозначается на карте данное фото?



Вопрос 5

Каким условным знаком обозначается на карте данное фото?



1



2

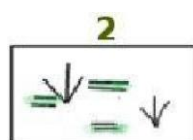
1 r'iii I illie"1

3



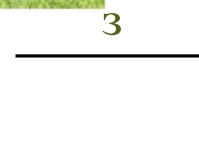
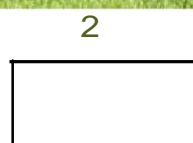
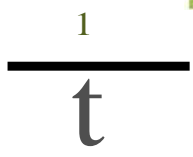
Вопрос 6

Каким условным знаком обозначается на карте данное фото?



Вопрос 7

Каким условным знаком обозначается на карте данное фото?



Вопрос 8

Каким условным знаком обозначается на карте данное фото?



Q-

3



2

Вопрос 9

Каким условным знаком обозначается на карте данное фото?



Вопрос 10

Каким условным знаком обозначается на карте данное фото?



