

Комитет по образованию
администрации Ханты-Мансийского района
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ханты-Мансийского района
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ХМР «Центр
дополнительного образования»

Н.И. Фуртунэ
приказ № 257-О от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Туризм»

возраст обучающихся: 14 - 17 лет

срок реализации: 4 месяца

автор-составитель:
Цыбуляк Олег Сергеевич,
педагог дополнительного образования

п. Луговской, 2023 г.

Раздел I. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

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

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского

автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

Актуальность программы.

В настоящее время отмечается ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников. И эти процессы год от года прогрессируют. Хронический дефицит двигательной активности подростков, сложная экологическая обстановка тормозят их нормальное физическое развитие, угрожают здоровью.

Большинство обучающихся ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей. Конечно, внедрение компьютерных технологий принесло в нашу жизнь много плюсов, но вместе с тем стало причиной того, что школьники все чаще ограничиваются виртуальным общением. Ещё одной, не менее важной проблемой является то, что обучающиеся, проявляя интерес к туризму и краеведению, не имеют определенных знаний и навыков туристско - краеведческой деятельности, выживания в экстремальных условиях, оказания первой медицинской помощи.

Актуальность программы заключается в создании условий для сохранения и укрепление здоровья подрастающего поколения, что на сегодняшний день является одним из приоритетных направлений государственной политики.

Туристические (пешие) походы являются средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Самый массовый и самый доступный вид туризма - пешеходный. Участие в

туристических походах дает юным туристам основы знаний походной деятельности, развивает их физические показатели, формирует мотивацию к изучению родного края, прививает навыки выживания в экстремальных ситуациях и содействует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Именно туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

В наше непростое время, когда в обществе возрастает отчуждённость между людьми, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, получения навыков взаимопомощи, сотрудничества и взаимодействия.

Школьный туризм неотделим от краеведческой работы, так как во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины. О нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве патриотического воспитания.

Туристско-краеведческая деятельность - мощный катализатор всестороннего развития обучающегося.

Отличительная особенность данной программы заключается в получении обучающимися начальных знаний в различных областях туризма, спортивного ориентирования и краеведения, обучение основам техники и тактики туризма; изучение нормативных документов по туризму и ориентированию, действия группы в экстремальных ситуациях, соревнования по туризму, спортивному ориентированию.

Программа практико-ориентированная, так как формирует у обучающихся навыки практической деятельности во время занятий туризмом и краеведением. Программа направлена на социализацию личности подростка, привлечение обучающихся к массовым туристско-спортивным мероприятиям, в отличие от большинства туристских программ, основной целью которых является достижение высоких спортивных результатов и подготовка квалифицированных туристов-спортсменов.

Адресат программы: возраст обучающихся по программе 14 - 17 лет. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей. Заниматься в объединении могут дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься, необходимо проконсультироваться с врачом и с родителями (законными представителями) по вопросу допуска детей к туристическим походам, получить на каждого обучающегося медицинскую справку - разрешение заниматься туризмом.

Объем и срок освоения программы: 5 часа в неделю, 80 часа. В начале учебного года планируется набор и комплектация группы.

Срок реализации и освоения программы «Туризм» – 4 месяца с 01 сентября по 31 декабря 2023 года.

Формы обучения: основная форма обучения – очная.

В период карантина либо в период активированных дней, когда дети по уважительной причине (неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, низкая температура воздуха) не могут посещать занятия в образовательном учреждении допускается очно-заочная форма обучения.

Очно-заочная форма обучения предполагает проведение учебных занятий, индивидуальных и групповых консультаций обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий.

Программа предусматривает два вида занятий: теоретические и практические. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, закрепление и проверку полученных знаний и навыков. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно- тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала. Занятия в объединении носят преимущественно практический характер, обучающиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания.

Формы подведения результатов: беседа, наблюдение, тестирование, учебно - тренировочный выход, соревнование, опрос, исходная диагностика осведомленности, выполнение задания, ситуативные игры, туристический поход, зачет, топографические диктанты, викторина, практические задания, тренировочные упражнения, решение проблемных ситуаций, подвижные игры, эстафеты, отчет и другие.

Особенности организации образовательной деятельности.

Квалификация педагога, осуществляющего образовательную деятельность: высшее педагогическое образование, первая квалификационная категория.

Наполняемость групп: минимальное число обучающихся одной группы - 10 человек, максимальное – 30 человек.

Деятельность детей в объединении «Туризм» (14-17 лет) осуществляется в разновозрастной группе. В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года.

Принцип набора в объединение свободный, добровольный на основании заявления родителей (законных представителей). Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. Учебные занятия проводятся по группам и подгруппам.

Допускается проведение занятий с переменным составом обучающихся, запись которых ведется в журнале.

Режим занятий:

- общее количество учебных часов – 80 часов (1 группа);
- количество часов и занятий в неделю – 5 часов в неделю;

- периодичность и продолжительность занятий –

1 группа, 5 недельных часа, 1 раз в неделю 2 часа, 1 раз в неделю 3 часа.

Программа разбивается на модуль: группа 1 - модуль «Туризм (обучающиеся 14-17 лет)».

Режим занятий объединения действует в течение учебного года согласно расписанию занятий. Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в учреждении является учебное занятие. Продолжительность 1 занятия - 40 минут, между занятиями предусмотрены 10 минутные перерывы.

2. Цели и задачи программы.

Цель программы: создание условий для самореализации личности обучающегося, его социальной адаптации, развития спортивных, творческих и интеллектуальных способностей посредством вовлечения в активную туристско - краеведческую деятельность.

Задачи программы:

Главная задача занятий туризмом - удовлетворить естественную потребность обучающихся в непосредственном познании своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему.

образовательные:

- формировать систему знаний, умений, навыков обучающихся по основам туристской подготовки (виды туризма, снаряжение, организация быта и питания в туристском походе и др.);

- познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования);

развивающие:

- содействовать повышению разносторонней физической подготовленности подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

- развивать умение самостоятельно принимать решение в нестандартных ситуациях;

- развивать умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к природе;

- воспитывать уважение к истории и культуре родного края;

- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

При реализации поставленных выше задач, используются следующие **методы:**

- метод самореализации и самоуправления через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;

- поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;

- метод контроля: спортивный рост, качество усвоения программы.

При реализации поставленных выше задач, используются следующие **формы:**

- проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по спортивному туризму и ориентированию, соревнований по топографии.

Туристический поход – это итог всего изученного материала, в нем идет отработка всех тем программы. Поэтому в учебно-тематическом плане поход желательно ставить после изучения тем туристический быт и туристическое снаряжение.

Прямыми критериями оценки результатов служат:

- освоение обучающимися программы обучения;
- участие в походах.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся в объединении, на сплочение единого коллектива.

3. Содержание программы

Учебный план

Первая группа, 5 часов в неделю, 80 часов.

Количество учебных недель: 16 учебных недель.

Период обучения: с 1 сентября по 31 декабря.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие		2	2	-	
1.	Вводное (организационное) занятие	2	2	-	Беседа, устный опрос
Основы туристской подготовки		62	31	31	
1.	Воспитательная роль туризма.	2	1	1	Беседа, устный опрос
2.	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	1	1	Беседа, устный опрос
3.	Виды туризма.	2	1	1	Наблюдение, устный опрос
4.	Виды туризма.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение

5.	Личное снаряжение.	2	1	1	Беседа, устный опрос
6.	Личное снаряжение туриста.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
7.	Групповое снаряжение.	2	1	1	Беседа, наблюдение
8.	Групповое снаряжение.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
9.	Подготовка к походу.	2	1	1	Беседа, устный опрос
10.	Подготовка к походу.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
11.	Туристские должности в группе.	2	1	1	Беседа, устный опрос
12.	Туристские должности в группе.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
13.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	1	1	Беседа, наблюдение
14.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
15.	Типы костров.	2	1	1	Беседа, наблюдение
16.	Питание в туристском походе.	2	1	1	Беседа, наблюдение
17.	Питание в туристском походе.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
18.	Гигиена в походе.	2	1	1	Беседа, устный опрос
19.	Тактика туристского похода.	2	1	1	Беседа, устный опрос
20.	Техника движения в туристском походе.	2	1	1	Беседа, устный опрос
21.	Отработка техники движения в туристском походе.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
22.	Туристские узлы.	2	1	1	Беседа, устный опрос
23.	Туристские узлы.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
24.	Обеспечение безопасности в туристском походе.	2	1	1	Беседа, устный опрос
25.	Обеспечение безопасности в туристском походе.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
26.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и	2	1	1	Беседа, устный опрос

	меры их предупреждения.				
27.	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2	1	1	Беседа, устный опрос
28.	Действия группы в аварийных ситуациях.	2	1	1	Беседа, устный опрос
29.	Действия группы в аварийных ситуациях.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
30.	Подведение итогов туристского путешествия.	2	1	1	Беседа, устный опрос
31.	Подведение итогов туристского путешествия.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста.		16	8	8	
33.	Обязанности туриста – проводника.	2	1	1	Беседа, устный опрос
34.	Земля и карта.	2	1	1	Беседа, устный опрос
35.	Туристическая топография.	2	1	1	Беседа, устный опрос
36.	Топографическая карта.	2	1	1	Беседа, наблюдение
37.	Условные знаки.	2	1	1	Беседа, наблюдение
38.	Спортивная карта.	2	1	1	Беседа, устный опрос
39.	Работа со спортивной картой.	2	1	1	Беседа, наблюдение
40.	Компас.	2	1	1	Беседа, устный опрос
	Итого:	80	41	39	

Содержание учебного плана

Основы туристской подготовки

Вводное (организационное) занятие

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.

С обучающимися производится знакомство с задачами и планом работы объединения. Ознакомление с образовательной программой, расписанием занятий и материальной базой объединения «Туризм». Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по технике безопасности при поведении

занятий по туристской подготовке. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила обращения с огнем. Ответственность обучающихся по соблюдению требований безопасности. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Первичная диагностика обучающихся.

Воспитательная роль туризма.

Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках.

Воспитание волевых качеств целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям, отношение к природе.

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта». Приобщение детей к романтике походной жизни. Ведение «Дневника туриста».

Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско - юношеского туризма в стране и в родном крае, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с информацией о туристах - земляках.

Виды туризма.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Одно-двух-трехдневные походы. Путешествия, экскурсии. Походы и нормативы. Обзор основных туристических районов России.

Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные требования по

спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Виды туризма.

Практика. Изучение маршрутов походов различной сложности по географическим картам. Подготовка презентаций «Собираемся в поход», «Туристические маршруты». Изучение нормативов по туризму.

Туристское снаряжение

Личное снаряжение.

Подбор снаряжения для похода. Личное снаряжение туриста. Перечень личного снаряжения для одно, двух и трехдневного похода, требования к нему: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака (размещение предметов в рюкзаке). Одежда и обувь для летних и зимних походов, правила ухода за ними. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона и условий похода.

Личное снаряжение туриста.

Практика. Укладка рюкзаков: правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Работа с личным снаряжением: подгонка, уход и ремонт.

Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Групповое снаряжение

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Уход за снаряжением и его ремонт. Обязанности старосты по палатке.

Походная посуда для приготовления пищи: таганки, тросики, каны. Топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры и пр.

Снаряжение для краеведческой работы.

Групповое снаряжение

Практика. Работа с групповым снаряжением: комплектование, уход за снаряжением и его ремонт. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Распределение снаряжения между участниками учебно - тренировочного (спортивного некатегорийного) похода.

Подготовка палатки к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Установка палатки. Размещение в ней вещей. Предохранение палатки от намокания и

проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне. Подготовка кострового имущества (тросик с крючьями, варочные котлы с чехлами) и их транспортировка. Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях. Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви.

Подготовка к походу

Последовательность подготовки к походу. Этапы: подготовительный, основной и заключительный. Определение цели, задач и выбор района похода. Порядок комплектования группы. Организация туристской группы (организационные вопросы по подготовке к походу, составление плана подготовки, распределение обязанностей, поручений и т. д.). Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Оформление походной документации. Разработка и утверждение маршрута, составление плана-графика движения. Смотр готовности группы.

Подготовка к походу

Практика. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление подробного плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов на подготовку и проведение похода.

Подготовка снаряжения.

Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру. Его обязанности. Постоянные должности в туристской группе. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные (дублеры) по постоянным должностям.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за

соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Туристские должности в группе

Практика. Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Основные требования к месту привала и бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Составление графика дежурств на биваке. Установка палаток в различных условиях. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туристов в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.). Правила организации купания в туристском походе.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Практика на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов (выбор места бивака). Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря (бивака). Установка палаток в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Типы костров.

Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем. Сушка обуви и одежды. Общественно-полезная работа на дневках. Охрана природы. Противопожарные меры.

Питание в туристском походе

Знакомство с режимом и особенностями питания в многодневном походе. Чем отличается питание в походе от питания дома. Как приготовить пищу в походе. Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование в походе сухих, сублимированных, консервированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Сколько продуктов взять в поход? Как сохранить продукты в походе? Особенности упаковки и хранения продуктов в походе.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте туристического похода.

Питание в туристском походе

Практика: Организация питания в 1-3-дневном походе. Составление меню и списка продуктов для 1 - 3-дневного похода, норма закладки продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Выполнение посильных задач по приготовлению пищи на костре в походных условиях.

Гигиена в походе.

Личная гигиена детей, занимающихся туризмом. Необходимый минимум необходимых принадлежностей. Необходимость соблюдения санитарных норм в походе. Неблагоприятные последствия несоблюдения правил личной гигиены.

Тактика туристского похода.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана - графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Техника движения в туристском походе.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная

постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.).

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Отработка техники движения в туристском походе.

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий на местности.

Туристские узлы.

Типы туристских узлов: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Способы вязания различных видов узлов. Вязание узлов основной и вспомогательной веревками. Использование узлов в походе.

Туристские узлы.

Практика. Отработка навыков вязания различных типов туристских узлов. Вязание узлов разными способами.

Обеспечение безопасности в туристском походе.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально - волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно - квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково - спасательной службы.

Обеспечение безопасности в туристском походе

Практика. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково–спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Действия группы в аварийных ситуациях

Практика. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты

ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Подведение итогов туристского путешествия

Практика. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста.

Обязанности туриста - проводника

Кто такой турист - проводник (штурман). Роль проводника в походе. Рассказ о знаменитых проводниках в художественной литературе: Дерсу Узала (В. Арсеньев), Улукиткан (Г. Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения.

Земля и карта

Форма и размеры Земли. Что такое уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

Туристическая топография.

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Определение топографии. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, виды масштабов, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на топографических картах

Топографическая карта

Практика. Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение

номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

Условные знаки.

Практика. Условные знаки: понятие, типы. Изучение топографических знаков по группам. Рельеф. Растительность. Гидрография. Искусственные объекты. Естественные объекты. Скалы. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Спортивная карта

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно - балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Работа со спортивной картой

Практика. Чтение карт разного содержания.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Компас.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Планируемые результаты.

После окончания курса обучения, предусмотренного программой, обучающиеся должны **знать:**

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- историю поселка и района;
- классификацию туристического снаряжения и требования, предъявляемые к нему;

- специфику подбора личного снаряжения в зависимости от особенностей похода, сезона и метеоусловий;
- типы рюкзаков и их конструкционные особенности;
- правила размещения предметов в рюкзаках разного типа;
- особенности туристической одежды и обуви;
- виды спальных принадлежностей и отличия спальных мешков по различным параметрам;
- принципы комплектования туристической группы;
- законы, основные правила и традиции туристической группы;
- особенности распределения обязанностей между участниками похода;
- обязанности командира туристической группы, заместителя командира по быту, заместителя командира по питанию, санитар, физорга и других ответственных лиц;
- основные туристические понятия и термины по теме.

По окончании обучения обучающиеся должны уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для похода выходного дня;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- ориентироваться в городе;
- составлять перечень личного снаряжения для пешего туристического похода (однодневного, с ночлегом в полевых условиях) и многодневной туристической экспедиции;
- укладывать рюкзаки различного типа;
- укладывать рюкзак для однодневного похода, похода с ночлегом в полевых условиях и многодневной туристической экспедиции в различных сезонных и метеорологических условиях;
- надевать рюкзак и осуществлять его подгонку в походных условиях;
- выбирать, осуществлять уход и ремонт личного снаряжения.
- определять права и ответственность командира туристской группы в многодневном походе;
- определять права и обязанности командира отделения (палатки), бригады, «проблемной» группы, ответственного за купе при переезде железнодорожным транспортом.

Личностные результаты освоения программы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование бережного отношения к природе;

- овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях;
 - развитие самостоятельности;
 - формирование личной ответственности перед командой;
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - формирование мотивации на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения программы:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты освоения программы:

- знание классификации видов туризма;
- формирование основных представлений о спортивном туризме (маршрут и дистанция), спортивном ориентировании;
- овладение навыками подготовки к одно - двухдневному походу: одеться по погоде, подготовить продукты;

- умение пользоваться туристским снаряжением: правильно уложить рюкзак, подобрать и подогнать личное снаряжение;
- умение организовывать походный быт: организовать привал, бивак;
- умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- умение ориентироваться по карте и компасу;
- формирование представлений об оказании первой доврачебной помощи;
- знание основ топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- знание о влиянии занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека;
- умение поддерживать свою физическую форму;
- умение действовать в чрезвычайных ситуациях.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий».

1. Условия реализации программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» (11-17 лет) реализуется на базе муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования» п.Луговской.

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет;
- столы;
- стулья;

Для реализации программы используются следующие средства обучения:

- веревки альпинистские
- палатки
- костровое оборудование
- спальники
- коврики туристские
- компасы
- мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный).

Наглядные и дидактические пособия:

- учебно-топографические карты;
- мультимедийное сопровождение: видеофильмы, презентации, слайды, схемы;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

При необходимости в образовательном процессе используется ноутбук, экран, мультимедиа аппаратура.

Информационное обеспечение: для ведения образовательной программы «Туризм» имеется выход в интернет, как во время учебного процесса, так и при подготовке к занятиям;

Кадровое обеспечение и квалификация педагога, осуществляющего образовательную деятельность: – педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, без квалификационной категории.

2.Формы аттестации /контроля

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля: входная, промежуточная и итоговая диагностика.

Диагностическое обследование детей проводится три раза в год в начале, середине и конце учебного года и позволяет проследить динамику знаний и действенно-практического опыта каждого ребёнка на протяжении всего учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков подводится как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела на практических занятиях различными методами.

Для выявления результатов освоения программы применяются следующие формы аттестации и контроля: наблюдение педагога за деятельностью обучающихся, опрос устный и письменный, выполнение практических и тестовых заданий, сдача нормативов, участие в туристическом походе.

3.Оценочные материалы

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения входного, промежуточного и итогового контроля знаний обучающихся (Приложение 3).

Входная диагностика проходит на первом занятии в объединении с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Цель – выявление стартовых возможностей и индивидуальных особенностей обучающихся в начале цикла обучения.

Задачи:

- прогнозирование возможности успешного обучения на данном этапе;
- выбор уровня сложности тем, темпа обучения;
- оценку дидактической и методической подготовленности.

Формы:

- устный опрос;
- анкетирование (тестирование).

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для обучающихся «Изучение интереса к занятиям у обучающихся»;

Промежуточная диагностика проводится 1 раз в год – в декабре.

Цель – отслеживание динамики развития каждого ребенка, коррекция образовательного процесса в направлении усиления его развивающей функции.

Задачи:

- оценка правильности выбора технологий и методик;
- корректировка организации и содержания учебного процесса.

Формы:

- устный и письменный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- игровые формы;
- участие в туристическом походе;

Итоговая диагностика (проводится в конце учебного года) – это проверка освоения детьми программы или ее этапа, учет изменений качеств личности каждого ребенка.

Результаты контроля фиксируются в протоколах аттестации обучающихся.

Помимо этого, на занятиях в течение всего учебного года осуществляется **текущий контроль** для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий.

4. Методические материалы

Особенности организации образовательной деятельности:

Методы обучения: представляет собой способ организации совместной деятельности педагога и обучающихся, направленной на решение образовательных задач.

На этапе изучения нового материала в основном используются объяснение, рассказ, показ, иллюстрация, демонстрация, реже - лекции.

На этапе закрепления изученного материала в основном используются беседа, дискуссия, упражнение, практическая работа.

На этапе повторения изученного - наблюдение, устный опрос, письменный контроль (тестирование).

На этапе проверки полученных знаний - выполнение нормативов, участие в соревнованиях, выставках, и др.

Форма организации детей на занятиях: Индивидуальная, групповая, фронтальная, коллективная. На практике допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Формы проведения занятий: практическое занятие, беседы, дискуссии, соревнования, семинары, занятие-экскурсия, поход.

Педагогические технологии:

Педагогические технологии, используемые во время проведения занятий кружка «Туризм» можно разделить на следующие группы:

– личностно-ориентированные технологии, главная установка которых – уникальность, целостность личности, способной на осознанный выбор в

разнообразных жизненных ситуациях. Это технологии сотрудничества, коллективной творческой деятельности.

– технологии управления познавательным процессом. В их основе – четкая дозировка учебного материала, его постепенное усвоение, поэтапный контроль и оценивание.

– технологии «свободного воспитания». В их основе лежит проектирование образовательного процесса «от ребенка», от его способностей, потребностей и мотивов. Задача педагога состоит в создании условий, среды, обеспечения для развития и обучения ребенка, доверие к его личному опыту, потенциальным возможностям.

Алгоритм учебного занятия:

Занятие в учреждении дополнительного образования детей представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний, построенных на смене видов деятельности обучающихся: восприятие, осмысление, запоминание, применение, обобщение, систематика.

Модель учебного занятия можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, итогового, рефлексивного, информационного.

Модель учебного занятия в объединении:

Блоки	Этапы	Этап учебного занятия	Содержание деятельности	Время
Подготовительный	1	Организационный	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания	10 минут
	2	Проверочный	Проверка усвоения знаний предыдущего занятия	
Основной	3	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Сообщение новой темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.	30 минут
	4	Усвоение новых знаний и способов действий	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей. Объяснение нового материала. Проведение физминутки (с учетом кризиса внимания)	
	5	Перерыв		10 минут
	6	Усвоение	Практическая работа (групповая)	35

		способов действий	работа, индивидуальная работа и т.д.)	минут
Итоговый	7	Итоговый	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия и проводит анализ работы.	5 минут
	8	Рефлексивный	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы.	

Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Карта в спортивном ориентировании / Алёшин В.М. - ч.1 изд. - Воронеж: ВГУ, 2004. - 204 с.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. - 29с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981. -205с.
4. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения. - М.: «Кнорус», 2014. - 366с.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., 1979. - 48с.
6. Верба И. А, Голицын С. М, Куликов В. М, Рябов Е. Г. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983. - 160с.
7. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2001. - 224с.
8. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - 208с.
9. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005. - 328с.
10. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 321с.
11. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК. 2008. - 292с.
12. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009. - 393с.
13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 208с.
14. Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше - лыжный туризм» - М.:ЦДЮТиК, 2015. - 79С.
15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист». 1985. - 47с.
16. Купчинов И. Р. Физическое воспитание. - Минск, ТетраСистемс, 2006. - 352 с.

17. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. – 56с.
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2004. – 304 с.
19. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 50с.
20. Нормативы ГТО. Электронный ресурс URL: <https://www.gto.ru/norms>
21. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Под общ. Редакцией –Константинова Ю.С. – М.:ФЦДЮТиК, 2014. – 228 с.
22. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988. 156 с.
23. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М., Просвещение, 2003. – 205 С.
24. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: «Физкультура и спорт», 1983. – 144с.
25. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под обще редакцией В.М.Алёшина. – Воронеж: ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009. – 253с.

Литература для обучающихся:

1. Кузнецов Г. М, Дербенев И. А. Юношам о физической культуре. – Екатеринбург: 2004. – 87 с.
2. Куликов В. М, Ротштейн Л. М, Константинова Ю. В. Словарь юного туриста. – М.:, 2008. – 76с.
3. Рундквист Н. и др. Иллюстрированная краеведческая энциклопедия. Свердловская область.- Екатеринбург: «Квист», 2009. – 592 с.
4. Дьяченко А. А, Шаранов А. А. Развитие школьного туризма. [Электронный ресурс] URL:<http://открытыйурок.рф/214256/> (дата обращения: 18. 08.2018).
7. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>

Календарный учебный график

1 группа

Количество часов в неделю: 5 недельных часа, 80 часа

Количество учебных недель: 16 учебных недель

Период обучения: с 01 сентября по 31 декабря

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля	Дата по плану	Дата по факту
Вводное занятие						
1.	Вводное (организационное) занятие	2	Лекция	Беседа, устный опрос	01.09.	
Основы туристской подготовки						
2.	Воспитательная роль туризма.	2	Занятие- презентация	Беседа, устный опрос	06.09.	
3.	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	Занятие- презентация	Беседа, устный опрос	07.09.	
4.	Виды туризма.	2	Комбинированное занятие	Наблюдение, устный опрос	13.09.	
5.	Виды туризма .	2	Практическое занятие	Устный опрос, наблюдение	14.09.	
6.	Личное снаряжение.	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	20.09.	
7.	Личное снаряжение туриста.	2	Практическое занятие	Устный опрос, наблюдение	21.09.	
8.	Групповое снаряжение	2	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение	27.09.	
9.	Групповое снаряжение.	2	Практическое занятие	Устный опрос, наблюдение	28.09.	
10.	Подготовка к походу.	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	04.10.	
11.	Подготовка к походу.	2	Практическое занятие	Устный опрос, наблюдение	05.10.	
12.	Туристские должности в группе.	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	11.10.	
13.	Туристские должности в группе.	2	Практическое занятие	Устный опрос, наблюдение	12.10. -	
14.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение	12.10.	

15.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	Практическое занятие	Устный опрос, наблюдение	19.10. 25.10.	
16.	Типы костров.	2	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение	25.10.	
17.	Питание в туристском походе.	2	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение	26.10.	
18.	Питание в туристском походе.	2	Практическое занятие	Устный опрос, наблюдение	01.11.	
19.	Гигиена в походе.	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	02.11.	
20.	Тактика туристского похода.	2	Практическое занятие	Беседа, устный опрос	08.11.	
21.	Техника движения в туристском походе.	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	09.11.	
22.	Отработка техники движения в туристском походе.	2	Практическое занятие	Устный опрос, наблюдение	15.11.	
23.	Туристские узлы.	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	16.11.	
24.	Туристские узлы.	2	Практическое занятие	Устный опрос, наблюдение	22.11.	
25.	Обеспечение безопасности в туристском походе.	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	23.11.	
26.	Обеспечение безопасности в туристском походе	2	Практическое занятие	Устный опрос, наблюдение	29.11.	
27.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	30.11.	
28.	Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	06.12.	
29.	Действия группы в аварийных ситуациях	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	07.12.	
30.	Действия группы в аварийных ситуациях	2	Практическое занятие	Устный опрос, наблюдение	13.12.	
31.	Подведение итогов туристского путешествия	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	14.12.	
32.	Подведение итогов туристского путешествия	2	Практическое занятие	Устный опрос, наблюдение	20.12.	

Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста. 16						
33.	Обязанности туриста - проводника	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	21.12.	
34.	Земля и карта	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	22.12.	
35.	Туристическая топография.	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	24.12	
36.	Топографическая карта	2	Практическое занятие	Беседа, наблюдение	25.12	
37.	Условные знаки.	2	Практическое занятие	Беседа, наблюдение	26.12	
38.	Спортивная карта	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	27.12	
39.	Работа со спортивной картой	2	Практическое занятие	Беседа, наблюдение	29.12	
40.	Компас.	2	Комбинированное занятие	Беседа, устный опрос	31.12.	
	Итого:	80				

Пакет оценочных материалов

Мониторинг:

Параметры	Критерии	Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью ребенка и ее результатами)	Баллы
Мотивация	Выраженность интереса к занятиям	Интерес практически не обнаруживается	1
		Интерес возникает лишь к новому материалу	2
		Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения	3
		Устойчивый учебно-познавательный интерес, но он не выходит за пределы изучаемого материала	4
		Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету, стремится получить дополнительную информацию	5
Самооценка	Самооценка деятельности на занятиях	Ученик не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе учителя	1
		Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия	2
		Может с помощью учителя оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных ему способов действий	3
		Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действия	4
Нравственно-этические установки	Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	1
		Допускает нарушения общепринятых норм и правил поведения	2
		Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет	3
		Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает	4
		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их	5

		принимает	
Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельность и	Уровень активности, самостоятельности ребенка низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется	1
		Ребенок недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок	2
		Ребенок любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий	3
Регулятивная сфера	Произвольность деятельности	Деятельность хаотична, непродуманна, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна	1
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке	2
		Ребенок удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца	3
	Уровень развития контроля	Ученик не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок	1
		Контроль носит случайный произвольный характер; заметив ошибку, ученик не может обосновать своих действий	2
		Ученик осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их	3
		При выполнении действия ученик ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок	4
		Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы	5
Коммуникативная	Способность к	В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к	1

сфера	сотрудничеству	согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других	
		Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2
		Способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение учебных задач)	3
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	4

Карта группы

Оцениваемые параметры	Личностная сфера									Познавательная сфера			Регулятивная сфера						Коммуникативная сфера			Сумма баллов														
	Мотивация (выраженность интереса к занятиям)			Самооценка собственной деятельности и на занятиях			Нравственно-этические установки			Уровень развития познавательной активности, самостоятельности			Произвольность деятельности			Уровень развития контроля			Способность к сотрудничеству																	
Фамилия, имя обучающегося	Начало года			Середина года			Конец года			Начало года			Середина года			Конец года			Начало года			Середина года			Конец года			Начало года			Середина года			Конец года		

Тест № 1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ

I. Кто в группе отвечает за питание?

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

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

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

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

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

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

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

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность? 1. Руководитель

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

VI. Кем является каждый идущий в поход?

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

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?
- а) Закупать продукты.
- б) Следить за дежурными.
- в) Расфасовывать продукты.

- г) Стирать мешочки от продуктов.
- д) Распределять продукты и снаряжение.
- е) Закупать продукты в походе.
- ж) Составлять график дежурств.

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

- 1. Перед походом?
- 2. В походе?
- 3. После похода?

а) Фиксировать ходовое время.

б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.

в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д. г)

Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета. д) Забывать записывать ходовое время.

е) Фиксировать пройденные километры.

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

- 1. Во время подготовки к походу?
- 2. В походе?
- 3. После похода?

а) Оформить отчет о походе.

б) Организовать подготовку к походу.

в) Закупать продукты.

г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.

д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.

е) Помогать попавшим в беду.

X. Кто и за что отвечает в походе?

- 1. Хронометрист?
- 2. Завхоз?
- 3. Реммастер?
- 4. Медик?

а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.

б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.

в) Составляет меню.

д) Фиксирует время в пути.

г) Руководит ремонтом.

е) Приобретает и хранит медаптечку.

ж) Распределяет продукты и снаряжение

з) Следит за выполнением санитарных правил

Тест № 2 СНАРЯЖЕНИЕ

I. Что относится к личному снаряжению?

- 1. Палатка.
- 2. Рюкзак.
- 3. Котелок.

4. Куртка.

5. Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.

2. Картографический материал.

3. Веревка.

4. Велосипед.

5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.

2. Ботинки.

3. Коврик.

4. Бахилы.

5. Спальник групповой.

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

1. Кроссовки.

2. Свитер.

3. Носки шерстяные.

4. Белую рубашку.

5. Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.

2. Куртки.

3. Котелок.

4. Лыжи.

5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.

2. Котелок.

3. Топор.

4. Тросик с крючками.

5. Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

1. Отвертку.

2. Лезвие.

3. Шило.

4. Шурупы.

5. Стамеску.

VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

1. Напильник.

2. Толстую иглу.

3. Капроновые нитки.

4. Гвозди.
5. Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с обучающимися?

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

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

XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

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

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.

4. Рюкзак.
5. Сидушку.

XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

XVII. В чем должно лежать КЛИМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке? 1. В полиэтиленовом мешке. 2. В тряпичном мешке. 3. Просто так. 4. В кармане рюкзака. XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре? 1. Топор. 2. Печка. 3. Ремнабор. 4. Тент.

Тест № 3 БИВАК

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

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

II. Каков порядок установки палатки?

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

III. Каков порядок сборки палатки?

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

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

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/ 3).
2. Определить естественный наклон дерева. 3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1 / 3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

VII. Какой тип костра применяется для освещения?

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

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

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

IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

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

X. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.

3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горящей печи?

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

XII. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?

1. Сухое горючее и растопка
2. Чай.
3. Дрова.
4. Фонарь.
5. Кружка.

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

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

Тест № 4 КОМАНДЫ ПРИ РАБОТЕ С ВЕРЕВКАМИ.

I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

1. Подтяни.
2. Выбери
3. Возьми
4. Забери
5. Выдай

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

IV. Какая команда подается при готовности к страховке?

1. Я держу тебя.
2. Я страхую.
3. Страховка готова.
4. Все нормально.
5. Можешь идти.

V. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.

Тест № 5 УЗЛЫ

I. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

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

III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

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

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

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

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

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

VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

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

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

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

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

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.

4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

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

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

Тест № 6 ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ

I. К какой группе топографических знаков относятся:

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

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

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

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

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

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

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

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

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

Тест № 7 КАРТА И МАСШТАБ

I. Допишите недостающие слова.

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

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегоеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

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

IV. Допишите недостающие слова.

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

V. Допишите недостающие слова.

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

VI. Какой масштаб самый крупный?

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

VII. Допишите недостающие слова.

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

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

Тест № 8 ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА

I. Допишите недостающие слова.

1. Направить стрелку _____
2. На _____, в точку золотую.

3. Меж стрелкою и цифрой _____
4. Есть _____ – важен он для нас
5. Делите _____ пополам
6. И сразу _____ найдете там.

II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

VIII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

1. С наибольшими числами.
2. С любыми.
3. С наибольшим и наименьшим числом.
4. С наименьшими числами.

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

Тест № 9 СНАРЯЖЕНИЕ

I. Каким должен быть минимальный диаметр веревки, применяемой для организации страховки, перил и сопровождения?

1. 6мм.
2. 8мм.
3. 10мм.
4. 4мм.
5. 12мм.

II. Можно ли использовать поврежденную веревку?

1. Да.
2. Нет.
3. На усмотрение команды.

III. Что надо сделать с поврежденным участком веревки?

1. Заблокировать с помощью узла.
2. Продолжить работу.
3. Вырезать поврежденный участок.

IV. Какие карабины можно использовать для организации страховки?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

V. Какие карабины могут применяться при транспортировке груза?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.

5. Любые.

VI. Какие карабины могут применяться для подключения страховочной веревки к участнику?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.

2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.

3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.

4. Без муфт.

5. Любые.

VII. Какие карабины используются для подключения сопровождающей веревки к участнику и опоре?

1. Стандартные с муфтами, не имеющими каких-либо доработок, снижающих их прочность.

2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.

3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.

4. Без муфт.

5. Любые.

VIII. Какой минимальный диаметр веревки применяется для блокировки?

1. 4мм.

2. 6мм.

3. 8мм.

4. 10мм.

5. 12мм.

IX. Можно ли применять для самостраховки стропы, оплетки веревок?

1. Да.

2. Нет.

3. Не знаю.

X. Должен ли участник находиться в рукавицах при выполнении страховки?

1. Да.

2. Нет.

3. Не знаю.

XI. Должен ли участник находиться в рукавицах при сопровождении груза?

1. Да.

2. Нет.

3. Не знаю.

XII. Должен ли участник находиться в рукавицах при спуске по перилам?

1. Да.

2. Нет.
3. Не знаю.

XIII. Должен ли участник находиться в рукавицах при движении по навесной переправе?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XIV. Должен ли участник быть в каске при прохождении навесной переправы?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XV. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы вброд?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XVI. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы по бревну?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XVII. Должен ли участник быть в каске при прохождении болота по жердям?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XVIII. Каков минимальный диаметр веревки, используемой для организации опорной петли?

1. 12мм.
2. 10мм.
3. 8мм.
4. 6мм.
5. 4мм.

XIX. Какая основная веревка должна использоваться при организации петли групповой самостраховки?

1. Одинарная.
2. Двойная.
3. Тройная.
4. Любая.
5. Не знаю.

XX. Должен ли быть на каске шнур-каскауловитель?

1. Да.

2. Нет.

3. Не знаю.

Методическая разработка №1 Конспект занятия объединения «Туризм»

Тема занятия - обучение вязке туристических узлов

Тип занятия - изучение нового материала

Цель занятия: Познакомить обучающихся с основным туристскими узлами

Задачи:

Образовательные: обучить вязать основные туристские узлы, применяемые в походе

Развивающие: развивать внимание, память, ловкость, моторику;

Воспитательные: воспитывать у обучающихся чувство коллективизма и взаимопомощи, воспитывать усердие, усидчивость, аккуратность, дисциплинированность, взаимопомощь

Планируемые результаты:

Личностные: осуществление потребности в творческой деятельности, проявление интереса к новому.

Регулятивные: определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога.

Познавательные: ориентация в своей системе знаний: - умение отличать новое от уже известного; формирование умения добывать новые знания – находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и полученную на занятии информацию; формирование умения перерабатывать полученную информацию.

Коммуникативные: донести свою позицию до других - грамотно выражать свою мысль в устной или письменной речи, слушать и понимать речь других; использование навыков взаимодействия в команде.

Форма работы: индивидуальная и групповая - перед началом занятия, обучающиеся делятся на 3 группы по 4 человека.

Материал и оборудование: Туристское снаряжение: палатка, тент, веревки, рюкзак, коврик, карточки с названиями узлов

Техническое оснащение: компьютер, мультимедийный проектор

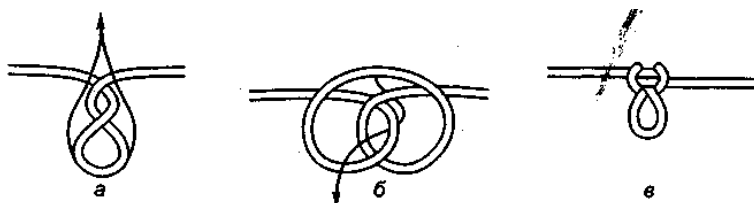
Ход занятия.

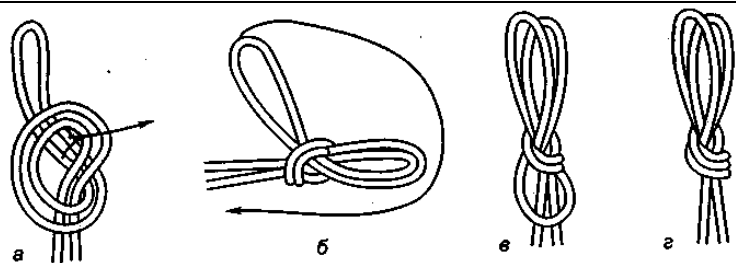
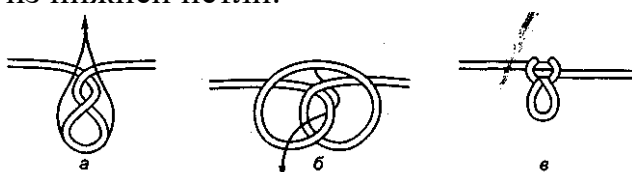
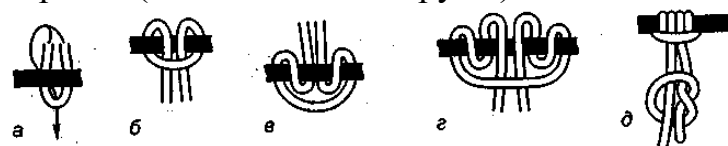
№ п/п	Время	Содержание занятия	Примечание
1.		Организационный момент.	
	3 мин.	Добрый день. Занимайте свои рабочие места. Приготовьте рабочие тетради, ручки, карандаши. Сосредоточим наше внимание на одном из важнейших вопросов туризма - узлах.	Проверяю готовность ребят к занятию, добиваюсь тишины и

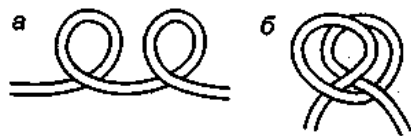
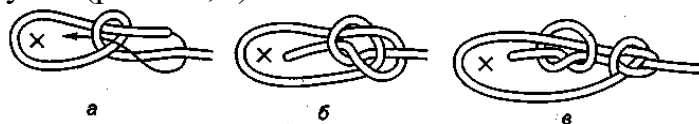
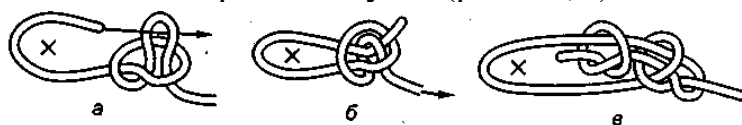
			внимания. Отмечаю отсутствующих, уточняю причину отсутствия на прошлом занятии. Записываю тему на доске. Перехожу к ведению занятий. Наглядные пособия подготовлены до занятия.
2.	Вводная беседа.		
	6 мин.	Узлы, применяемые сейчас в туризме, альпинизме, спелеологии, скалолазании и при высотных работах, берут своё начало в морских узлах. Те из вас, кто более подробно хочет ознакомиться с разнообразием узлов в мире, можно посоветовать обратиться к специальной литературе, которую можно отыскать в библиотеке. Нас же пока интересуют узлы, непосредственно касающиеся туризма. Из всех морских узлов, а их около четырёх тысяч были отобраны такие, которые в минимальной степени ослабляют верёвку, не ползут, не являются саморазвязывающимися. Узлы, применяемые при горновосхождениях, подразделяются на три группы: 1) Группа узлов для самостраховки (все узлы обвязки, схватывающие узлы, булинь, проводника и т.д.). 2) Основные (применяются для связывания верёвок) 3) Специальные (вспомогательные) Существуют и другие деления, например, выделяют группу узлов проводника и т.д., но в данном случае вопрос терминологии не очень принципиален, пока наша задача на данном этапе сводится к изучению узлов. На практике, знание узлов является очень важным, так как неправильно или недостаточно быстро завязанный узел может	

		привести к весьма трагическим последствиям. В связи с тем, что зачастую приходится вязать узел очень быстро и в неудобных условиях (зависнув на перилах или страховке в неудобной позе, на маленькой площадке на скалах или льду) человек должен уметь это делать автоматически, не задумываясь.	
3.	Сообщение темы.		
	3 мин.	И так, как вы уже наверно догадались, тема нашего сегодняшнего занятия - узлы. Обратите внимание на запись на доске. Возьмите ручки и запишите в своих тетрадочках сегодняшнее число и тему нашего занятия. Записали? Отложите всё в сторону, чтобы вам не мешало. Продолжим беседу.	Даю время обучающимся, для записи в рабочих тетрадях темы занятия.
4.	Вводный инструктаж.		
	3 мин.	Прежде, чем перейдём к изучению узлов, хочу обратить ваше внимание на правильность обращения с отрезками верёвок, с которыми нам предстоит работать. Кстати будет сказать, что они именуются репшнурами или в простонародье, у туристов, репам. Итак, первое и самое главное правило – ни в коем случае нельзя баловаться репшнуром на занятии, бросать его, резко дёргать, хлестаться, привязывать друг к другу, накидывать на шею и т.п. Работать с репшнуром при завязывании узлов необходимо аккуратно, чтобы не захлестнуться концами ни свои глаза, ни глаза соседа. Берегите глаза. Ваше здоровье, что называется, в ваших руках, в прямом и переносном смысле этого слова.	Раздаю обучающимся по две верёвки (разного диаметра) и по одному карабину.
5.	Практическая часть.		
	5 мин.	Для начала необходимо условиться о терминологии. Неподвижный конец верёвки (тот, вокруг которого вяжут) мы будем называть коренным концом, а движущийся в процессе вязания (тот, который вяжут) будем называть рабочим концом. Сегодня мы с вами знакомимся с наиболее распространенными в туристских кругах узлах.	Далее занятие выстраивается следующим образом. Правильно, медленно, поэтапно (по разделениям) завязываю

			изучаемый узел (при этом даю возможность записывать в тетради все пояснения к данному узлу), расправляю его, обращаю на него рисунок и его особенности. Затем предлагаю каждому попробовать завязать узел самостоятельно, после чего перехожу к изучению следующего узла. Активно использую наглядное пособие со связанными узлами.
	5 мин.	<i>ПРЯМОЙ.</i> Узел применяется для связывания верёвок одинакового диаметра. На коренном конце делается петля, в неё снизу-вверх продевается рабочий конец, затем рабочим концом петля обносится сзади и снизу, и он вынимается из петли обратно. Узел обязательно расправляется и слегка затягивается. Следует проследить, чтобы короткие и длинные концы верёвок выходили из узла напротив друг друга. После чего завязываются контрольные узлы. Кстати возможен и другой способ завязывания узла.	В ходе занятия контролирую скорость завязывания узлов с помощью секундомера. В случае если остаётся свободное время, дополнительно разучиваем новые узлы. Добиваюсь тишины и внимания.

		вдвое и на конце завязывается узел, напоминающий цифру восемь (рис. 61, а, б). Узел расправляется, затягивается. Контрольный узел не вяжется (рис. 61, в).  Рис. 61. «Восьмерка»	
5 мин.	<i>Узел «срединный австрийский проводник»</i> Узел вяжется на одной веревке. Веревка берется за середину, затем поворотом на 360° из нее складывается восьмерка (рис. 62, а), вершина которой опускается вниз и протаскивается, как показано стрелкой на рисунке 62, б, чтобы вышла петля. Для того чтобы получился правильный узел (рис. 62, в), нужно растянуть концы веревки в разные стороны. Контрольный узел не вяжется.  Рис. 62. «Срединный австрийский проводник»		
5 мин.	<i>Узел «двойной проводник», или «заячьи уши»</i> Вяжется на одной веревке. Веревка складывается вдвое, на ней вяжется «пустышка» (рис. 63, а), затягивается (рис. 63, в) и завязывается так, чтобы она развязалась, если дернуть ее за петлю. В том случае, когда «пустышка» будет завязана наоборот, узел «двойной проводник» не получится. Затем нижняя петля проносится, как показано стрелкой на рисунке 63, б, чтобы через нее прошли Две верхние петли, и стягивается за верхние петли к узлу (рис. 63, в). Правильно завязанный узел показан на рисунке 63, г. Необходимо следить, чтобы при завязывании узла не было перехлеста веревок. «Двойной проводник» не имеет контрольных узлов.		

			
		Рис. 63. «Двойной проводник»	
5 мин.	АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК (узел срединный). Применяется для закрепления середины верёвки на рельефе или на страховочной системе среднего участка при изготовлении верёвочных носилок. Первый этап-верёвка укладывается «восьмёркой», второй этап – верхняя петля загибается к основанию и вынимается снизу из нижней петли.		
		Рис. 62. «Срединный австрийский проводник»	
5 мин.	СХВАТЫВАЮЩИЙ (пруссик). Применяется для самостраховки при движении по вертикальным и наклонным перилам, для натяжения полиспаста. Вяжется обязательно верёвка меньшего диаметра на верёвке большего диаметра. Первый этап – на коренном конце (большого диаметра) петлёй совершается второй оборот, третий этап – узел расправляется и затягивается, узел имеет хорошо запоминающийся рисунок, в распущенном состоянии свободно двигается по верёвке, а при резкой нагрузке затягиваемся и перестаёт двигаться по верёвке (если не зажать в руке).		
		Рис. 69. «Схватывающий» узел	
5 мин.	СТРЕМЯ. Применяется как точка опоры для ног и если завязывается одним концом – для закрепления верёвки на рельефе, нужно отметить, что руки, держащие верёвку,		

		поворачиваются под углом 180° по часовой стрелке, за тем полученные петли совмещаются.  Рис. 66. «Стремя» как опора для ноги	
5 мин.	Узел «булинь» Вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Отступив от края веревки нужное расстояние, делают петлю поворотом веревки на 180° по часовой стрелке, затем опора обносится ходовым концом (на рисунке показано крестиком) и конец продевается в образовавшуюся петлю (рис. 67, а). Следующее действие: ходовым концом обносится рабочая веревка и продевается в петлю с обратной стороны (рис. 67, б). Узел затягивается и завязывается контрольный узел (рис. 67, в).  Рис. 67. «Булинь» «Булинь» может быть завязан и другим способом, с помощью «пустышки». Для этого вместо петли завязывается «пустышка» так, чтобы она развязывалась при рывке за рабочий конец, а не за ходовой. Опора обносится ходовым концом (рис. 68, а). Затем он проносится в петлю «пустышки», и при натягивании рабочего конца петля «пустышки» вместе с ходовым концом проходит через узел (рис. 68, б). На получившемся узле «булинь» остается только завязать контрольный узел (рис. 68, в).  Рис. 68. «Булинь» с помощью «пустышки»		
8 мин.	Провожу контрольный срез на предмет усвоения темы занятия.	Раздаю листы с тестовыми заданиями, даю время для ответа.	

6.	Рефлексия.		
	2 мин.	Подводя итоги нашего занятия. Хочу ещё раз показать правильность завязывания узлов. Отложите в сторону свои верёвки, всё внимание на меня. На сегодняшнем занятии мы соприкоснулись ещё с одной стороной туристской техники. Теперь вы знаете, что правильно завязывать туристские узлы не такая уж лёгкая задача. А поэтому мы с вами из занятия в занятие будем повторять их, пока не научимся вязать с закрытыми глазами. Ну, а домашнее задание будет следующим: тренируйтесь вязать узлы на круглых верёвках в любое свободное время. Если в течение одной минуты вы сможете завязать один узел, считайте, что свою норму вы выполнили. На сегодня мы с вами прощаемся. Следующие занятия по расписанию. До свидания.	Показательное завязывание всех изученных узлов. В течение всей работы поясняю, показываю, поправляю, обращаю внимание на правильность завязывания узла. Контролирую рабочую обстановку.

К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Е В О П Р О С Ы К Т Е М Е У З Л Ы .

_____ (Ф.И. обучающегося)

1. Подчеркните (назовите, напишите) узлы, служащие для связывания концов верёвок: ПРЯМОЙ, БРАМШКОТОВЫЙ, ПРОВОДНИК, ВОСЬМЁРКА, ДВОЙНОЙ ПРОВОДНИК, АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК, СХВАТЫВАЮЩИЙ, СТРЕМЯ, БУЛИНЬ.

2. Подчеркните (назовите, напишите) узлы, служащие для присоединения верёвки к опоре:

ПРЯМОЙ, БРАМШКОТОВЫЙ, ПРОВОДНИК, ВОСЬМЁРКА, ДВОЙНОЙ ПРОВОДНИК, АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК, СХВАТЫВАЮЩИЙ, СТРЕМЯ, БУЛИНЬ.

3. Подчеркните (назовите, напишите) схватывающие узлы:

ПРЯМОЙ, БРАМШКОТОВЫЙ, ПРОВОДНИК, ВОСЬМЁРКА, ДВОЙНОЙ ПРОВОДНИК, АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК, СХВАТЫВАЮЩИЙ, СТРЕМЯ, БУЛИНЬ.

4. Подчеркните (назовите, напишите) узлы, на которых не обязательно вязать контрольные узлы:

ПРЯМОЙ, БРАМШКОТОВЫЙ, ПРОВОДНИК, ВОСЬМЁРКА, ДВОЙНОЙ ПРОВОДНИК, АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК, СХВАТЫВАЮЩИЙ, СТРЕМЯ, БУЛИНЬ.

5. Подчеркните (назовите, напишите) узлы, которые служат для связывания концов верёвок одинакового диаметра:

ПРЯМОЙ, БРАМШКОТОВЫЙ, ПРОВОДНИК, ВОСЬМЁРКА, ДВОЙНОЙ ПРОВОДНИК, АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК, СХВАТЫВАЮЩИЙ, СТРЕМЯ, БУЛИНЬ.

6. Подчеркните (назовите, напишите) узлы, которые служат для связывания концов верёвок разного диаметра:

ПРЯМОЙ, БРАМШКОТОВЫЙ, ПРОВОДНИК, ВОСЬМЁРКА, ДВОЙНОЙ ПРОВОДНИК, АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК, СХВАТЫВАЮЩИЙ, СТРЕМЯ, БУЛИНЬ.

7. Подчеркните (назовите, напишите) наиболее надёжные узлы:

ПРЯМОЙ, БРАМШКОТОВЫЙ, ПРОВОДНИК, ВОСЬМЁРКА, ДВОЙНОЙ ПРОВОДНИК, АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК, СХВАТЫВАЮЩИЙ, СТРЕМЯ, БУЛИНЬ.