

Управление образованием Администрации Муниципального образования «Кезский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская средняя общеобразовательная школа»
Кезского района Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 7 от 31.05.2023 г

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 7 от 31.05.2023 г



УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 01.06.2023 г. № 90/2

Директор МБОУ «Александровская СОШ»

Е.А.Васильев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«АЗБУКА ТУРИЗМА»

для детей 14-17 лет

срок реализации: 1 год

Составитель: Григорьева Лия Леонидовна
педагог дополнительного образования

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) «Азбука туризма» имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Нормативно-правовая база Программы:

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённая Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года».
9. Устав МБОУ «Александровская СОШ», Локальный акт МБОУ «Александровская СОШ» «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Уровень программы: одноуровневый, ознакомительный.

Актуальность. На собрании ученического совета среди учащихся 7–11 классов был проведен опрос «Я и моё дополнительное образование». При подведении итогов опроса выяснилось, что наиболее востребованным, по мнению учащихся, стало детское объединение туристско-краеведческой направленности.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Занятия в объединении носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе.

Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала и способствует выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Отличительная особенность программы. Программа «Азбука туризма» интегрированная, модифицированная на основе программ дополнительного образования:

- «Юные туристы», 2018 г., автор составитель Владыкин А. С., педагог дополнительного образования (основная идея - в процессе получения дополнительного образования учащиеся младшего и среднего школьного возраста разовьют двигательную, функциональную и познавательную активность, укрепят психологическое и физическое здоровье в процессе туристской деятельности);

- «Туризм», 2023 г., автор составитель Востриков Н. Ю., педагог дополнительного образования (основная идея – учащиеся обучатся основным туристским умениям и навыкам безопасного нахождения и проведения спасательных работ в естественной природной среде).

За основу программы «Азбука туризма» была взята основная идея вышеупомянутых программ, но произведена корректировка содержательной части программы, уменьшено количество часов на освоение программного материала.

Новизна дополнительной программы «Азбука туризма» отсутствует.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы заключается в сочетании индивидуальной, групповой и парной форм обучения. Основными средствами в процессе изучения программного материала являются наблюдение, беседа, практическое применение полученных знаний.

Адресат программы. Программа детского объединения рассчитана на заинтересованных в туристической деятельности учащихся 14-17 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 10 до 15 человек. При разработке данной программы учитывались возрастные психологические особенности детей данного возраста, такие как незрелость систем организма, психофизические особенности развития. В этот период большое значение приобретает ценностно – ориентированная активность. Дети достаточно общительны, начинают отстаивать свою точку зрения.

Практическая значимость: программа «Азбука туризма» разработана на основе одноуровневого подхода и предусматривает один уровень сложности: ознакомительный. Данный уровень предполагает знакомство детей с туристско-краеведческой деятельностью. В ходе реализации программы будет расширяться сфера общения подростков, произойдет накопление навыков социального взаимодействия, развиваться двигательная, функциональная и познавательная активность, укрепится психологическое и физическое здоровье.

Преимственность программы заключается в углублении знаний воспитанников, дополняющих школьную программу по географии (работа с картой и компасом, определение азимута), биологии (определение лекарственных и ядовитых грибов и растений), ОБЖ (оказание первой медицинской помощи, вязка различных узлов), физической культуре (пеший и лыжный поход), получение воспитанниками основных навыков краеведческой работы.

Объем и срок освоения программы. Объем программы 36 часов, обучение в течение 9 месяцев, 1 академический час в неделю.

Особенности реализации образовательного процесса. Учащиеся объединены в детское объединение с постоянным составом, разного возраста. Для подготовки учащихся к конкурсам или соревнованиям возможно проведение индивидуальных занятий, деление детей на микро группы.

Форма обучения очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (=40 мин).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у обучающихся глубокого и устойчивого интереса к туризму, приобретение необходимых практических умений и навыков для применения в дальнейшей жизни.

Поставленная цель будет достигнута при решении следующих задач, реализуемых в комплексе.

Задачи:

Предметные:

- ориентироваться по карте и компасу;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- организовывать походный быт.

Личностные:

- создать условия для развития личности каждого ребенка, адаптации в новом коллективе.

Метапредметные:

- развить навыки самостоятельной работы, умение анализировать информацию.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение.					
1.1	Беседа о туризме и о работе детского объединения, о значении туризма для человека и для государства.	1	1		Входное анкетирование (Приложение 1)
Раздел 2. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе.					
2.1.	Природа родного края	1	-	1	
2.2.	Краеведческая и экскурсионная работа в туристском походе.	1	1	-	Диагностика (Приложение 3)
Раздел 3. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.					
3.1.	Правила организации и проведения туристских походов на территории России.	2	1	1	
3.2.	Сбор сведений о районе выездного похода	2	1	1	
3.3.	Спортивное и краеведческое содержание похода	4	1	3	Участие в соревнованиях по туризму
Раздел 4. Туристское снаряжение и туристический бивак.					
4.1.	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	3	1	2	ПА (Приложение 9)
4.2.	Что такое привал и бивак в походе.	2	1	1	Тест (Приложение 8)
Раздел 5. Топография и ориентирование.					
5.1	Пользование компасом в походе.	2	1	1	Тест (Приложение 5)
5.2	Ориентирование с помощью	4	1	3	Тест

	карты и компаса.				(Приложение 6)
Раздел 6. Спортивная подготовка туриста.					
6.1	Физическая и морально-волевая подготовка туриста.	2	1	1	Диагностика (Приложение 7)
Раздел 7. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.					
7.1.	Личная гигиена туриста	2	1	1	Тест (Приложение 2)
Раздел 8. Проведение походов					
8.1	Однодневные и двухдневные походы.	7	1	6	Поход Диагностика (Приложение 4)
Раздел 9. Подведение итогов похода.					
9.1.	Итоговое занятие	3	1	2	ИК (Приложение 10)
	Итого часов	36	14	22	-

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1.Беседа о туризме и о работе детского объединения, о значении туризма для человека и для государства.

Теория. Виды туризма особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях. Законы туристов.

Контроль. Входное анкетирование.

Раздел 2. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе.

Тема 2.1. Природа родного края

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые

Практика. Знакомство с картой республики. «Путешествия» по карте.

Тема 2.2. Краеведческая и экскурсионная работа в туристском походе.

Теория. История края, памятные исторические места, предприятия, колхозы и совхозы края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы.

Практика. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.

Контроль. Диагностика.

Раздел 3. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.

Тема 3.1. Правила организации и проведения туристских походов на территории России.

Теория. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Практика. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Тема 3.2. Сбор сведений о районе выездного похода.

Теория. Изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Практика. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов, укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака.

Тема 3.3. Спортивное и краеведческое содержание похода

Теория. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Практика. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам разной крутизны и с различными почвенными и растительными условиями, осторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

Контроль. Участие в соревнованиях по туризму.

Раздел 4. Туристское снаряжение и туристический бивак.

Тема 4.1. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.

Теория. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и кольшки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практика. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Контроль. Тест.

Тема 4.2. Что такое привал и бивак в походе.

Теория. Основные требования к месту привала и бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Практика. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Контроль. Тест.

Раздел 5. Топография и ориентирование.

Тема 5.1. Пользование компасом в походе.

Теория. Стороны горизонта. Устройство компаса. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практика. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Контроль. Тест.

Тема 5.2. Ориентирование с помощью карты и компаса.

Теория. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Практика. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Контроль. Тест.

Раздел 6. Спортивная подготовка туриста.

Тема 6.1. Физическая и морально-волевая подготовка туриста.

Теория. Понятие о категоричных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки.

Практика. Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Контроль. Диагностика.

Раздел 7. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.

Тема 7.1. Личная гигиена туриста.

Теория. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста

Практика. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Контроль. Тест.

Раздел 8. Проведение походов.

Тема 8.1. Однодневные и двухдневные походы.

Теория. В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий детского объединения, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) три учебно-тренировочных похода:

Два однодневных по 6 часов = 12 часов, или участие в районных турах соревнования «Школа Безопасности». Один двухдневный 14 часов. Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залеченным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и само страховка.

Практика. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, занесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Контроль. Поход, диагностика

Раздел 9. Подведение итогов похода.

Тема 9.1. Итоговое занятие

Теория. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка фильмов и презентаций.

Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Оформление значков и разрядов.

Практика. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями Собрании. Оформление документации, заполнение четных карточек (паспортов туриста) награждение участников.

Контроль. Тест.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

У обучающихся будут сформированы:

Предметные результаты

- умеют ориентироваться по карте и компасу;
- умеют оказывать первую медицинскую помощь;
- умеют организовывать походный быт.

Личностные результаты:

- созданы условия для развития личности каждого ребенка, адаптации в новом коллективе.

Метапредметные результаты:

- развиты навыки самостоятельной работы, умение анализировать информацию.

РАЗДЕЛ 2
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(1 год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	4.09.23	14:10-14:50	1.1 Беседа о туризме и о работе детского объединения, о значении туризма для человека и для государства	1	кабинет №30	Входное анкетирование (ВК) (Приложение 1)
2.	Сентябрь	11.09.23	14:10-14:50	2.1 Природа родного края	1	кабинет №30	
3.	Сентябрь	18.09.23	14:10-14:50	2.2 Краеведческая и экскурсионная работа в туристском походе.	1	кабинет №30	Диагностика (Приложение 3)
4.	Сентябрь	25.09.23	14:10-14:50	3.1 Правила организации и проведения туристских походов на территории России.	1	кабинет №30	
5.	Октябрь	2.10.23	14:10-14:50	3.1 Правила организации и проведения туристских походов на территории России.	1	кабинет №30	
6.	Октябрь	16.10.23	14:10-14:50	3.2 Сбор сведений о районе выездного похода	1	кабинет №30	
7.	Октябрь	23.10.23	14:10-14:50	3.2 Сбор сведений о районе выездного похода	1	кабинет №30	
8.	Октябрь	30.10.23	14:10-14:50	3.3 Спортивное и краеведческое содержание похода	1	кабинет №30	
9.	Ноябрь	6.11.23	14:10-14:50	3.3 Спортивное и краеведческое содержание похода	1	кабинет №30	
10.	Ноябрь	13.11.23	14:10-14:50	3.3 Спортивное и краеведческое содержание похода	1	кабинет №30	
11.	Ноябрь	27.11.23	14:10-14:50	3.3 Спортивное и краеведческое содержание похода	1	кабинет №30	Участие в соревнованиях по туризму
12.	Декабрь	4.12.23	14:10-14:50	4.1 Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	1	кабинет №30	

13.	Декабрь	11.12.23	14:10-14:50	4.1 Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	1	кабинет №30	
14.	Декабрь	18.12.23	14:10-14:50	4.1 Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	1	кабинет №30	ПА (Приложение 9)
15.	Декабрь	25.12.23	14:10-14:50	4.2 Что такое привал и бивак в походе.	1	кабинет №30	
16.	Январь	8.01.24	14:10-14:50	4.2 Что такое привал и бивак в походе.	1	кабинет №30	Тест (Приложение 8)
17.	Январь	15.01.24	14:10-14:50	5.1 Пользование компасом в походе.	1	кабинет №30	
18.	Январь	22.01.24	14:10-14:50	5.1 Пользование компасом в походе.	1	кабинет №30	Тест (Приложение 5)
19.	Январь	29.01.24	14:10-14:50	5.2 Ориентирование с помощью карты и компаса.	1	кабинет №30	
20.	Февраль	5.02.24	14:10-14:50	5.2 Ориентирование с помощью карты и компаса.	1	кабинет №30	
21.	Февраль	12.02.24	14:10-14:50	5.2 Ориентирование с помощью карты и компаса.	1	кабинет №30	
22.	Февраль	26.02.24	14:10-14:50	5.2 Ориентирование с помощью карты и компаса.	1	кабинет №30	Тест (Приложение 6)
23.	Март	4.03.24	14:10-14:50	6.1 Физическая и морально-волевая подготовка туриста.	1	кабинет №30	
24.	Март	11.03.24	14:10-14:50	6.1 Физическая и морально-волевая подготовка туриста.	1	кабинет №30	Диагностика (Приложение 7)
25.	Март	18.03.24	14:10-14:50	7.1 Личная гигиена туриста	1	кабинет №30	
26.	Март	25.03.24	14:10-14:50	7.1 Личная гигиена туриста	1	кабинет №30	Тест (Приложение 2)
27.	Апрель	1.04.24	14:10-14:50.	8.1 Однодневные и двухдневные походы	1	кабинет №30	Поход
28.	Апрель	8.04.24	14:10-14:50	8.1 Однодневные и двухдневные походы	1	кабинет №30	
29.	Апрель	9.04.24	14:10-14:50	8.1 Однодневные и двухдневные походы	1	кабинет №30	
30.	Апрель	15.04.24	14:10-14:50	8.1 Однодневные и двухдневные походы.	1	кабинет №30	
31.	Апрель	22.04.24	14:10-14:50	8.1 Однодневные и двухдневные походы.	1	кабинет №30	
32.	Апрель	29.04.24	14:10-14:50	8.1 Однодневные и двухдневные походы	1	кабинет №30	

33.	Май	6.05.24	14:10-14:50	8.1 Однодневные и двухдневные походы.	1	кабинет №30	Диагностика (Приложение 4)
34.	Май	13.05.24	14:10-14:50	9.1 Итоговое занятие	1	кабинет №30	
35.	Май	20.05.24	14:10-14:50	9.1 Итоговое занятие	1	кабинет №30	
36.	Май	27.05.24	14:10-14:50	9.1 Итоговое занятие	1	кабинет №30	ИК (Приложение 10)
Итого:					36ч		

ВК – входной контроль, **ПА** – промежуточная аттестация, **ИК** – итоговый контроль

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий разряд инструктора по туризму, имеющий педагогическое образование, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей.

Материально-техническое обеспечение. Перечень необходимого снаряжения и оборудования для реализации программы занятий объединения: карты спортивные и топографические, знаки КП, компостеры, волчатник, разметка для маркировки трасс, компасы, визирная линейка, курвиметр, условные топографические знаки, секундомеры, планшеты, папки, мячи, шкаф, столы, стулья, учебная доска, тетради, карандаши, ручки.

Список минимального снаряжения, необходимого для проведения тренировочных занятий, тематических походов, соревнований в расчете на 10 человек

№ п/п	Наименование снаряжения	Количество	№ п/п	Наименование снаряжения	Количество
1	Палатка туристическая-4 местная	2	11	Веревка вспомогательная - 8 мм	40 м
2	Палатка хозяйственная-1 местная	1	12	Репшнур-10 мм	15 м
3	Тент 6х4	2	13	Карабин с муфтой	20
4	Костровой комплект	1	14	Компас	10
5	Котелок 5литров	2	15	Страховочная система	6
6	Топор туристский	1	16	Накидки от дождя	10
7	Лопатка складная	1	17	Спальные мешки	10
8	Пила ручная(мягкая)	2	18	Коврик теплоизоляционный	10
9	Фонарь электрический (налобный)	5	19	Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем	10
10	Веревка основная – 12 мм	40 м	20	Медицинская аптечка	1

Информационные ресурсы: имеются мультимедийные обучающие программы: «Туризм для начинающих», видеозаписи с обучающими программами по туризму, методические разработки занятий, методические пособия.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

- тестирование учащихся по материалам программы;
- участие на районных, республиканских мероприятиях;
- диагностики;
- проведение походов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Демонстрацией образовательных результатов данного детского объединения будет служить участие в соревнованиях, походах, результаты тестов, диагностик.

Для **оценки качества знаний**, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (Приложение 10).

В связи с этим целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. А для того, чтобы воспитанники имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Родной край. Охрана природы. Туристские возможности Удмуртской Республики», провести семинар по районам путешествий. Важно, чтобы воспитанники самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях. Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Проверка знаний по текущим темам проводится в форме тестов (Приложения 1,2, 5, 6, 8, 9, 10).

Оценочные материалы

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
1. Введение	Входная диагностика (тест)	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав один ответ. Практическое задание теста требует заполнения таблицы. Определение начального уровня и готовности детей к усвоению материала программы (Приложение 1).
2. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе	Диагностика	Перечень высказываний для учащихся, которые необходимо оценить от 0 до 10 баллов (Приложение 3).
3. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (общительности, самостоятельности, общности, организованности и настойчивости), обработка полученных данных.
4. Туристское снаряжение и туристический бивак	Тест	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ по знанию теоритического материала (Приложение 8).
	Промежуточная аттестация (Тест)	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав один или несколько верных ответов по знанию теоритического материала (Приложение 9).
5. Топография и ориентирование	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (саморазвития и самообразования), обработка

		полученных данных.
	Тест	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ по знанию теоритического материала (Приложение 5, приложение 6).
6. Спортивная подготовка туриста	Диагностика	Утверждения, на которые нужно ответить знаком «+», если согласны или «-», если не согласны с ним. (Приложение 7).
7. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	Тест	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ по знанию теоритического материала (Приложение 2).
8. Проведение походов	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (саморазвития, самообразования, самостоятельности, общности, авторитетности), обработка полученных данных.
	Диагностика	Прочитать текст и оценить истинно или ложно высказывание (Приложение 4)
9. Подведение итогов похода	Итоговый контроль (Тест)	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ по знанию теоритического материала и приобретенных практических умений (Приложение 10).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Разделы	Темы	Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, методические разработки, материально-техническое оснащение	Литература
1. Введение	1.1	- Учебно-методическое пособие «Продвижение территорий международный туризм: проектно-ориентированный подход». Шичкова Е.В. - Инструкции по технике безопасности - Зрительный ряд: фото; кабинет.	<ul style="list-style-type: none"> • Бардин К. В. Азбука туризма. М.: Просвещение, 2003. – 302 с. • Зорин И. В. Энциклопедия туриста. Справочник.- М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.
2. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе	2.1	- Учебный слайд-фильм «Красная книга Удмуртии» - Зрительный ряд: образцы растений, фото; кабинет и оборудование.	<ul style="list-style-type: none"> • Туганаев В. В. Красная книга Удмуртской Республики. Удмурт Элькунлэн Горд книгаез: сосудистые растения, лишайники, грибы. - Ижевск: Удмуртский университет, 2001. - 289 с. • Козлова Н. Т. География Удмуртии: учебник для 8-9 классов - 3-е изд. - Ижевск: Удмуртия, 2008. - 223 с.

	2.2	- Учебно-методическое пособие «Туристская игротека». Константинова Ю. С. - Зрительный ряд: фото; кабинет и оборудование.	<ul style="list-style-type: none"> • Костерев Н.А. Краеведческие исследования в спортивных туристских походах. - Альманах «Отечество», 2000 г. – 5 с.
3. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	3.1	- Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. АО «Кодекс». - Зрительный ряд: кабинет и оборудование.	<ul style="list-style-type: none"> • Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. http://docs.cntd.ru/document/456071792
	3.2	- Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов выходного дня со школьниками. Елисеева К.Н. - Зрительный ряд: кабинет и оборудование.	<ul style="list-style-type: none"> • Организация, подготовка и проведение похода. http://odush.68edu.ru/pdf/sport_turizm/materials/T.4.1.pdf
	3.3	- Учебно-методическое пособие «Туристская игротека». Константинова Ю. С. - Учебный слайд-фильм «Безопасность в походе» - Зрительный ряд: фото; кабинет и оборудование, таблица.	<ul style="list-style-type: none"> • Костерев Н.А. Краеведческие исследования в спортивных туристских походах. - Альманах «Отечество», 2000 г. – 5 с. • Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007. - 138 с. • Карнацевич И. В. Причины несчастных случаев, опасные ситуации и природные явления в туристских походах: учебное пособие. - Омский научный вестник, 2007. - 203 с
4. Туристское снаряжение и туристический бивак	4.1	- Учебно-методическое пособие «Техника пешеходного туризма для студентов». Масленкин А. И. - Зрительный ряд: снаряжение; кабинет.	<ul style="list-style-type: none"> • Антропов К. Узлы. - М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 32 с. • Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. - М.: Финансы и статистика, 2003. - 176 с.
	4.2	- Учебно-методическое пособие «Техника пешеходного туризма для студентов». Масленкин А. И. - Зрительный ряд: снаряжение; кабинет.	<ul style="list-style-type: none"> • Рыжавский Г. Я. Биваки. - М.: ЦДЮТур, 2005. – 112 с. • Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. - М.: Финансы и статистика, 2003. - 176 с.
5. Топография и ориентирование	5.1	- Методическое пособие "Теоретические и практические основы организации туристского похода". Куницына И. Л.	<ul style="list-style-type: none"> • Вяткин Л.А Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие. - М.: 2003. 154 с.

		<ul style="list-style-type: none"> - Учебный слайд-фильм «Ориентирование по компасу». - Зрительный ряд: компас; кабинет и оборудование. 	<ul style="list-style-type: none"> • Штыкова Е.В. Топография и ориентирование на местности. – Омск : СибГУФК, 2008. – 52 с.
	5.2	<ul style="list-style-type: none"> - Методическое пособие "Теоретические и практические основы организации туристского похода". Куницына И. Л. - Учебный слайд-фильм «Ориентирование с помощью карты и компаса ». - Зрительный ряд: компас, карта; кабинет и оборудование. 	<ul style="list-style-type: none"> • Вяткин Л.А Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие. - М.: 2003. 154 с. • Штыкова Е.В. Топография и ориентирование на местности. – Омск : СибГУФК, 2008. – 52 с.
6. Спортивная подготовка туриста	6.1	<ul style="list-style-type: none"> - Учебно-методическое пособие «Техника пешеходного туризма для студентов». Масленкин А. И. - Зрительный ряд: кабинет. 	<ul style="list-style-type: none"> • Сидорчук Е.В Подготовка туриста: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 208 с. • Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие. - М.: Совертский спорт, 2002. - 361 с.
7. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	7.1	<ul style="list-style-type: none"> - Методическое пособие "Теоретические и практические основы организации туристского похода". Куницына И. Л. - Учебный слайд-фильм «Первая помощь пострадавшему». - Зрительный ряд: кабинет и оборудование. 	<ul style="list-style-type: none"> • Петров С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях. – М.: НЦ ЭНАС, 2004. – 96 с. • Гигиена туриста. Файзулин И. Г, Жаров Е. И. http://budetinteresno.info/Gigiena-turista.htm
8. Проведение походов	8.1	<ul style="list-style-type: none"> - Учебно-методическое пособие «Техника пешеходного туризма для студентов». Масленкин А. И. - Таблица для составления меню. - Зрительный ряд: кабинет и оборудование. 	<ul style="list-style-type: none"> • Кошеваров А.В. Пешеходный туризм. - Рязань: Изд-во Рязанского обл. ин-та развития образования, 2010. - 147 с. • Шимановский, В.С. Питание в туристском путешествии. - Лукоянов. М.: Профиздат, 2006. - 176 с.
9. Подведение итогов похода	9.1	<ul style="list-style-type: none"> - Учебно-методическое пособие «Основы спортивного туризма». Белоусов А.В. 	<ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов похода. Отчет о походе. Назначение и роль отчёта о походе. Походный дневник. http://odush.68edu.ru/pdf/sport_turizm/materials/T.4.10.pdf

Методические особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс обеспечивается последовательным переходом от изучения легких элементов к более сложным по мере усвоения материала. Изучение теоретического материала подкрепляется практическими занятиями. Предусмотрено проведение практических занятий в виде соревнований. Например, отработка выполнения технических приемов в парах: «кто быстрее». Дозировка нагрузки определяется в соответствии с возрастными особенностями и уровнем физического развития детей. Более слабым детям предлагается выполнение упражнения в более медленном темпе. Образовательный процесс построен в зависимости от времени года и условий погоды. В связи с чем, идет неравномерное чередование занятий в аудитории и на местности. Каждое занятие по темам программы включает теоретическую и практическую часть. Теоретический материал даётся в начале занятия. Новая тема закрепляется объяснением и показом наглядного материала и приёмов работы. Практическая часть является продолжением и закреплением теоретических знаний.

Методы обучения предусматривает теоретическую подачу материала (словесным методом) с демонстрацией готовых изделий, видеороликов и презентации, а также практическую деятельность, являющуюся основной.

Формы организации образовательного процесса: образовательный процесс проходит в групповой форме, при подготовке к соревнованиям, олимпиадам группу можно делить на микро группы, и так же проводить индивидуальные занятия и консультации с учащимися.

Конкретные методы работы выбираются педагогом согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Так, теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций – консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в т.ч. индивидуальные), творческие, практические работы на местности.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Педагог на занятиях воспитывает у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий предполагается привлечение учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (стадионе, в парке) и в помещении (в кабинете, спортзале). Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке занимающихся в объединении детей.

Алгоритм учебного занятия. Структура занятия и его этапов зависит от формы организации обучения на занятии. В основном применяется традиционная структура: оргмомент, сообщение новых знаний, контроль изученного. Последовательность может быть изменена в ходе проведения практических занятий, походов, экскурсий, игр, мероприятий и т.д.

Методы обучения и воспитания:

1. Наглядный (показ ученикам иллюстративных пособий, плакатов, таблиц, карт, фото, зарисовок на доске и демонстрация учебных слайд-фильмов).
2. Объяснительно-иллюстративный (беседа, объяснение материала, показ действия).
3. Репродуктивный (устный опрос ранее изученного материала, упражнение на запоминание рассмотренного материала).
4. Частично-поисковый (эвристическая беседа, самостоятельная работа с элементами исследования).
5. Исследовательский (наблюдение, опрос, сбор, систематизация и анализ материала обучающимися).
6. Практический (практические занятия в помещениях и на местности, участие в соревнованиях).

Для эффективной реализации программы используются следующие методы: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии

Технология, метод, прием	Образовательные события	Результат
Технология дифференцированного обучения	Учёт возрастных особенностей, уровня развития способностей. Помощь каждому учащемуся (соотношение педагогического показа и словесных пояснений).	Обеспечивает успех в учении, что ведет к пробуждению интереса к предмету, желанию получать новые знания, развивают способности обучающихся.
Здоровьесберегающие технологии	Использование данной технологии позволяет равномерно во время занятий распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с подвижными заданиями.	Способность управлять своим самочувствием и заботиться о своем здоровье.
Технология разноуровневого обучения	Учёт возрастных особенностей и уровня развития способностей. Подбор разноуровневых заданий.	
Личностно-ориентированная технология.	Управление обучением обучающихся с позиций их интересов, постоянное проявление веры в возможности и перспективы развития каждого ребенка, принятие их такими, какими они являются в реальности	Они предусматривают выбор темы, объем материала с учетом сил, способностей и интересов ребенка, создают ситуацию сотрудничества для общения с другими членами коллектива.

Формы организации учебного занятия: беседа, лекция, практическое занятие, наблюдение, самостоятельная работа, игра, экскурсия, поход. Методы контроля: наблюдение, диагностика, тестовые задания, практическая работа, зачетный поход.

Для реализации образовательных задач программы необходим комплекс, включающий методы, приёмы, содержание, организационные формы учебной деятельности. Важно, чтобы её компоненты были связаны.

Дидактические материалы. Это раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, минимальное снаряжение, необходимое для проведения тренировочных занятий, тематических походов, соревнований и т.п.

Методические разработки

- Константинова Ю.С. Туристская игротка: Учеб.-метод. пособие. - М.: Владос, 2000. – 110 с.

- Вяткин Л.А Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие. - М.: 2003. - 154 с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Характеристика объединения МБОУ «Александровская СОШ»

Деятельность объединения МБОУ «Александровская СОШ» имеет туристско-краеведческую направленность.

Количество обучающихся объединения МБОУ «Александровская СОШ» составляет от 10 до 15 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 14 до 17 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Результат воспитания: формируется социально-активная, творческая, нравственно и физически здоровая личность, способная на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

3. Работа с коллективом обучающихся

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему району.

4. Работа с родителями

Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1.	Районные соревнования учащихся «Школа безопасности» в осенний период	- пропаганда и развитие Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности» среди учащихся Кезского района; - мониторинг уровня преподавания предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в районе; - выявление сильнейших команд и участников для участия в Республиканских соревнованиях	1.09.22-20.09.22	
2.	Районные соревнования учащихся «Школа безопасности» в зимний период	- пропаганда и развитие Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности» среди учащихся Кезского района; - мониторинг уровня	15.01.23-20.01.23	

		<p>преподавания предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в районе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявление сильнейших команд и участников для участия в Республиканских соревнованиях 		
3.	Республиканские соревнования учащихся «Школа безопасности» в осенний период	<ul style="list-style-type: none"> - обучение школьников приемам обеспечения личной и общественной безопасности; - оказание само- и взаимопомощи в походных условиях; - создание условий для физического развития и оздоровления, гражданско-патриотического воспитания детей средствами туризма и краеведения; - выявление сильнейших команд и обучающихся – участников туристско - краеведческого движения «Моя Удмуртия» 	21.09.22-30.09.22	
4.	Республиканские соревнования учащихся «Школа безопасности» в зимний период	<ul style="list-style-type: none"> - создание условий для физического развития и оздоровления, гражданско-патриотического воспитания детей средствами туризма и краеведения; - мониторинг развития лыжного туризма в районах и городах республики; - выявление сильнейших команд и обучающихся – участников туристско - краеведческого движения «Моя Удмуртия» 	25.01.23-30.01.23	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная литература

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
5. Устав МБОУ «Александровская СОШ».

Литература для педагогов

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 2009. – 70 с.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 2007. – 29 с.
3. Антропов К., Шибяев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 2008. – 32 с.
4. Бардин К. В. Азбука туризма. М.: Просвещение, 2003. – 302 с.
5. Владыкин А. С. «Юные туристы», 2018 г.
6. Востриков Н. Ю. «Туризм», 2023 г.
7. Вяткин Л.А Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие. - М.: 2003. - 154 с.
8. Зорин И. В. Энциклопедия туриста. Справочник.- М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.
9. Карнацевич И. В. Причины несчастных случаев, опасные ситуации и природные явления в туристских походах: учебное пособие. - Омск: Омский научный вестник, 2007. - 203 с.
10. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. - М.: Финансы и статистика, 2003. - 176 с.
11. Козлова Н. Т. География Удмуртии: учебник для 8-9 классов - 3-е изд. - Ижевск: Удмуртия, 2008. - 223 с.
12. Константинова Ю.С. Туристская игротка: Учеб.-метод. пособие. - М.: Владос, 2000. – 110 с.
13. Костерев Н.А. Краеведческие исследования в спортивных туристских походах. - Альманах «Отечество», 2000 г. – 5 с.
14. Кошеваров А.В. Пешеходный туризм. - Рязань: Изд-во Рязанского обл. ин-та развития образования, 2010. – 147 с.
15. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007. – 138 с.
16. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
17. Петров С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях. – М.: НЦ ЭНАС, 2004. – 96 с.
18. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М.: ЦДЮТур, 2016. – 16 с.
19. Расторгуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур, 2004. – 78 с.
20. Рыжавский Г. Я. Биваки. - М.: ЦДЮТур, 2005. – 112 с.
21. Сидорчук Е.В. Подготовка туриста: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 208 с.

22. Туганаев В. В. Красная книга Удмуртской Республики. Удмурт Элькунлэн Горд книгаез: сосудистые растения, лишайники, грибы. - Ижевск: Удмуртский университет, 2001. - 289 с.
23. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2002. - 361 с.
24. Шимановский, В.С. Питание в туристском путешествии. - Лукоянов. М.: Профиздат, 2006. - 176 с.
25. Штыкова Е.В. Топография и ориентирование на местности. – Омск : СибГУФК, 2008. – 52 с.
26. «Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»// АОУ УР Региональный образовательный Центр одаренных детей, Региональный модельный центр дополнительного образования детей в Удмуртской Республике. – Ижевск, 2023 – 17с.

Литература для учащихся

1. Зорин И. В. Энциклопедия туриста. Справочник.- М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.
2. Константинова Ю.С. Туристская игротка. - М.: ВЛАДОС, 2000. – 110 с.
3. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. - М.: «Голк», 2006. – 96 с.
4. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. - М.: «Кроу лимитед», 2005. – 26 с.

Интернет ресурсы

1. Гигиена туриста. – URL: <http://budetinteresno.info/Gigiena-turista.htm> (дата обращения: 25.03. 2020). Текст: электронный.
2. Подведение итогов похода. Отчет о походе. Назначение и роль отчёта о походе. Походный дневник. – URL: <http://odush.68edu.ru/pdf/sportturizm/materials/T.4.10.pdf> (дата обращения: 25.03. 2020). Текст: электронный.
3. Организация, подготовка и проведение похода. – URL: <http://odush.68edu.ru/pdf/sportturizm/materials/T.4.1.pdf> (дата обращения: 25.03. 2020). Текст: электронный.
4. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/456071792> (дата обращения: 25.03. 2020). Текст: электронный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Входное анкетирование

1. Что такое туризм?

- а) отдых на берегу моря;
- б) путешествие по стране с рюкзаком;
- в) поход в кино.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

3. Какие вещи вы возьмете в поход?



А)



Б)



В)

4. Какие действия туриста относятся к правилам личной гигиены?

- а) больше употреблять в пищу неизвестные грибы и ягоды;
- б) употреблять в пищу некипяченую воду;
- в) как можно чаще стирать, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду.

5. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?



А)



Б)



В)

6. Для чего нужен костер в походе?

- а) согреться и приготовить пищу;
- б) помечтать;

в) слиться с природой.

7. К правилам сбора лекарственных растений относятся...

а) вырывать их с корнем;

б) оставлять наиболее крупные растения на семена;

в) обламывать ветви черемухи, рябины, шиповника, калины.

8. Верно ли, что уложенный рюкзак должен быть похож на шар?

а) да;

б) нет.

9. Определите, какой туристский узел изображен на рисунке?

а) встречный;

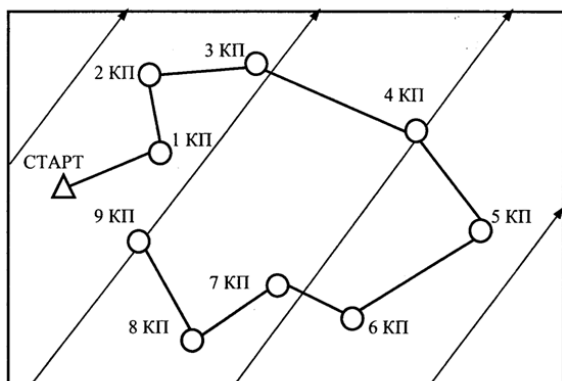
б) прямой;

в) брамшкотовый.



10. Практическое задание

Определить азимут со старта-1 КП-2 КП -и т.д. Результаты записать в таблицу.



Старт - 1 КП		5 КП - 6 КП	
1 КП - 2 КП		6 КП - 7 КП	
2 КП - 3 КП		7 КП - 8 КП	
3 КП - 4 КП		8 КП - 9 КП	
4 КП - 5 КП		9 КП - 10 КП	

Тест «Оказание первой медицинской помощи»

1. Характерные признаки артериального кровотечения:

- А. кровь тёмного цвета, вытекает ровной струёй;
- Б. кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струёй;**
- В. кровоточит вся поверхность, вытекает в виде небольших капель.

2. Как правильно обработать рану?

- А. продезинфицировать рану спиртом и туго завязать;
- Б. смочить йодом марлю и наложить на рану;
- В. обработать рану перекисью водорода;**
- Г. смазать саму рану йодом;
- Д. посыпать солью.

3. При оказании первой помощи в случае перелома запрещается:

- А. проводить иммобилизацию поврежденных конечностей;
- Б. вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую кость;**
- В. останавливать кровотечение.

4. Что необходимо делать при небольших ожогах?

- А. поражённый участок смазать каким-либо жиром;
- Б. наложить стерильную повязку;
- В. подставить под струю холодной воды и подождать до стихания боли, обрабатывать несколько раз в день место ожога лечебными аэрозолями («Пантенол» и др.), наложить стерильную повязку.**

5. Какое действие нельзя делать при оказании помощи при обморожениях?

- А. укутывать обмороженные участки тела, слегка массировать, похлопывать;
- Б. растирать снегом;**
- В. доставлять в тёплое помещение;
- Г. поить сладким горячим чаем;
- Д. при отморожении 2-й – 4-й степени конечность обездвиживать (шинами или подручным материалом).

6. Какое проявление аллергии является самым опасным?

- А. покраснение кожи;
- Б. сыпь;
- В. зуд вокруг укуса;
- Г. затруднение дыхания;**
- Д. отёк мягких тканей.

7. Какое действие при наложении жгута является ошибочным?

- А. придание конечности возвышенного положения;
- Б. прижатие пальцем артерии к кости перед наложением жгута;
- В. наложение жгута на голое тело;**
- Г. обездвиживание конечности, на которую наложен жгут;
- Д. помещение под жгут записки с указанием времени наложения жгута.

8. Что необходимо делать при кровотечении из носа?

- А. принять полусидящее положение со слегка откинутой назад головой, на переносицу класть холодные компрессы или лёд, в нос вставить смоченные в перекиси водорода турунды (из ваты);**
- Б. промыть нос водой и высморкаться;
- В. сильно откинуть назад голову.

9. При пищевых отравлениях необходимо:

- А. сделать промывание желудка, дать слабительное, давать обильное питьё, при необходимости сделать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание;**
- Б. сделать промывание желудка;
- В. не разрешать пить.

10. При укусе ядовитых пауков:

- А. не позже, чем через две минуты место укуса прижечь горячей спичкой;
- Б. обильное питьё;
- В. доставить в лечебное учреждение;
- Г. **все ответы верны.**

11. При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это кровотечение

- А. паренхиматозное;
- Б. **венозное;**
- В. Капиллярное;
- Г. Артериальное.

12. При открытом переломе конечности с сильным кровотечением раны необходимо в первую очередь:

- А. обработать край раны йодом;
- Б. провести иммобилизацию конечности;
- В. промыть рану перекисью водорода;
- Г. **остановить кровотечение.**

13. Вместо жгута можно использовать:

- А. давящую повязку;
- Б. **закрутку;**
- В. холод к ране;
- Г. компресс.

14. Какое действие выполняется первым при оказании помощи при травматическом шоке:

- А. наложение шины на место травмы;
- Б. **обезболивание;**
- В. наложение повязки на имеющиеся раны;
- Г. укрывание, согревание;
- Д. транспортировка в больницу.

15. Какое действие является самым важным при укусе змеи?

- А. **приложить холод для уменьшения всасывания яда**
- Б. уложить пострадавшего с приподнятой конечностью;
- В. обездвижить конечность;
- Г. дать обильное питьё;
- Д. срочно доставить в больницу.

16. Какую повязку используют при травме носа?

- А. колосовидную;
- Б. **працевидную;**
- В. циркулярную.

17. Какое воздействие электрического тока на организм является самым опасным?

- А. расстройство и остановка дыхания;
- Б. мышечные подергивания и судороги;
- В. **остановка сердца;**
- Г. электрические ожоги.

18. Первая помощь при солнечном ударе:

- А. **вынести потерпевшего на свежий воздух, в тень, расстегнуть одежду, положить холодный компресс на голову, напоить холодным напитком, при необходимости провести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, обильное питьё, дать нюхать нашатырный спирт;**
- Б. провести искусственное дыхание;
- В. провести непрямой массаж сердца;
- Г. положить холодный компресс;
- Д. дать нюхать нашатырный спирт.

19. Первая помощь при обморожениях:

- А. мокрую одежду и обувь заменяют сухой;

- Б. обмороженные участки протирают спиртом;
- В. переводят в тёплое помещение;
- Г. мокрую одежду и обувь заменяют сухой, переводят в тёплое помещение, кладут в ванну с тёплой водой или защищают от холода на месте, дают горячий чай, кофе, отмороженные участки протирают спиртом, одеколоном, накладывают стерильные повязки;
- Д. дают горячий чай, кофе.

20. Какое действие является первым, если отравившийся человек в сознании?

- А. вызвать рвоту;
- Б. дать 10 - 20 таблеток активированного угля;
- В. дать солевое слабительное;
- Г. определить необходимость проведения искусственной вентиляции лёгких и непрямого массажа сердца;
- Д. срочно вызвать скорую помощь.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Диагностика «Определение уровня адаптации учащихся средних и старших классов во вновь сформированных учебных коллективах».

Инструкция: оцените каждое из предложенных высказываний от 0 до 10 баллов: 0 – «совсем мне не подходит», 10 – «соответствует мне совершенно точно».

1. Для меня в любом деле важнее его исполнение, а не конечный результат.
 2. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
 3. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
 4. Ради успеха я готов рискнуть, даже если шансы не в мою пользу.
 5. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
-
1. Мои интересы устойчивы.
 2. Я всегда проявляю последовательность и настойчивость в осуществлении своих планов.
 3. Я легко переношу однообразие в обстановке или работе.
 4. Даже в не очень важных делах я всегда сначала тщательно все обдумываю.
 5. Я всегда довожу начатое дело до конца, даже если оно мне не интересно.
-
1. Я боюсь выглядеть глупцом в глазах одноклассников.
 2. Одноклассники не особенно интересуются моими достижениями.
 3. Я уверен, что одноклассники почти все понимают легче, чем я.
 4. Меня волнует мысль о том, как ко мне относятся окружающие.
 5. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
-
1. Мне интересны все предметы школьной программы.
 2. В классе у меня много друзей.
 3. Мне нравятся все мои одноклассники.
 4. Если у меня возникнут трудности, я легко могу обратиться за помощью к любому из моих одноклассников.
 5. В школе у меня всегда хорошее настроение.

Ключ:

1. **Мотив достижения «Д»** - качество личности, позволяющее добиваться поставленной цели. По данным некоторых исследований, мотив достижения – одна из немногих характеристик, имеющая достаточно тесную связь с успеваемостью. **Уровни:**
 - **В** – Человек стремится закончить начатое во что бы ни стало, независимо от интереса, и делает он это ради собственного удовлетворения.
 - **С** – Человек выполняет действия в строгом соответствии с поставленной целью.

- **Н** – Человек имеет пессимистический взгляд на результаты деятельности, он ищет удобный повод прервать занятие без ущерба для себя.

К сожалению, оценочная система образования не способствует развитию мотива достижения, поэтому незначительное число учащихся настроены на успешную деятельность, остальные учатся ради оценки.

$$Д = \frac{\text{сумма баллов за вопросы 1 -5}}{50} \cdot 100\%$$

1. **Волевая регуляция «В»** - способность человека к саморегуляции деятельности. **Уровни:**

- **В** – Человек сам способен программировать свое поведение.
- **С** – Действия продиктованы привычкой или послушанием.
- **Н** – Действия выполняются в соответствии с желаниями или жесткой необходимостью.

$$В = \frac{\text{сумма баллов за вопросы 6 – 10}}{50} \cdot 100\%$$

1. **Познавательная активность «П»** - набор качеств, позволяющих человеку получать знания.

Уровни:

- **В** – Осознанное стремление получать знания, необходимые в будущем.
- **С** – Человек работает «по необходимости» без осознания цели.
- **Н** – Человек выполняет требования родителей или учителя из страха наказания.

$$П = \frac{В + Д}{2}$$

1. **Самооценка «С»** - Критический взгляд человека на себя.

Уровни:

- **В** – Адекватная самооценка.
- **С** – Человек недооценивает себя, он не уверен в своих способностях, личностных качествах.
- **Н** – заниженная самооценка, при этом все замечания в свой адрес человек воспринимает очень болезненно, Чтобы скрыть это, он проявляет агрессию в ответ на замечания. Кроме того, чтобы избежать замечаний по поводу неправильно выполненного задания, может не выполнить его вовсе.

$$С = 1 - \frac{\text{сумма баллов за вопросы 11 – 15}}{50} \cdot 100\%$$

1. **Комфортность «К»** - Состояние защищенности в коллективе.

Уровни:

- **В** – Хорошие отношения в классе.
- **С** – Натянутые отношения с одноклассниками, скрытое соперничество.
- **Н** – Неровные недоброжелательные отношения с одноклассниками.

$$К = \frac{\text{сумма баллов за вопросы 15 – 20}}{50} \cdot 100\%$$

1. **Адаптация «А»** – Степень принятия коллектива и восприятие себя его частью.

Уровни:

- **В** – Полное принятие.
- **С** – Частичное принятие.

- Н – Непринятие.

$$A = \frac{C + K}{2}$$

Уровни изучаемых параметров:

- В – Высокий уровень: от 76 до 100%.
- С – Средний уровень: от 51 до 75%.
- Н – Низкий уровень: от 0 до 50%.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Тест «Умение анализировать»

Прочитайте текст один раз, а затем закройте его листом бумаги. Текст: «Торговец только что выключил свет в магазине, когда появился какой-то человек и потребовал денег. Владелец открыл кассу. Содержимое кассы было собрано, и грабитель поспешно скрылся. Полицейский был извещен незамедлительно». Быстро оцените следующие утверждения как истинные или ложные.

1. Человек появился сразу после того, как владелец выключил свет в магазине.
2. Грабитель не требовал денег.
3. Владелец магазина собрал содержимое кассы.
4. В кассе были деньги, но не сказано сколько.
5. В событии принимал участие полицейский.

Ключ

1. Ложно, так как «торговец» не обязательно «владелец магазина».
2. Истинно, так как не сказано, что «человек, который потребовал денег», и «грабитель, который поспешно скрылся», одно и то же лицо.
3. Ложно, поскольку не сказано, кто именно собрал содержимое кассы.
4. Ложно, так как «содержимое» — это не обязательно деньги.
5. Ложно, так как полицейский был извещен только после грабежа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Тест «Ориентирование по компасу»

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 «Ориентирование по карте»

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.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Среди свойств, составляющих сущность самостоятельности человека, психологи выделяют способность к самоутверждению, умение решать свои проблемы, склонность к риску. Насколько эти свойства развиты у учащихся в предстартовый период, можно проверить с помощью тестов. Предлагаемый ниже тест выявляет степень проявления упорства и инициативы в реализации своих целей, преодолении различных трудностей.

Тест «Способность к самоутверждению»

Инструкция по выполнению теста: «Прочитайте каждое утверждение и поставьте знак «+», если Вы согласны с ним или «-», если Вы с ним не согласны. Ответы впишите в «Лист ответов» против соответствующего номера утверждения, а затем подсчитайте общую сумму баллов по всем столбцам».

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, то мне не нужен совет друзей, чтобы правильно сделать выбор.
2. При выполнении любой работы я рассчитываю только на себя.
3. Когда возникает проблемная ситуация, то я всегда нахожу решение.
4. Препятствия делают мои решения еще более твердыми.
5. Считаю, что во всех делах нужно полагаться, прежде всего, на себя.
6. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я все тщательно анализирую.
7. Своему успеху в учебе я обязан только себе.
8. Усердие — это основная моя черта.
9. Меня привлекает ответственная работа.
10. Мои друзья считают меня волевым человеком.
11. Многое, за что я берусь, я довожу до конца.
12. Когда что-то не ладится, я не опускаю руки.
13. Мне нравится участвовать в соревнованиях и конкурсах.
14. Я стремлюсь к самоутверждению.

15. Я всегда стараюсь внести в свою работу элементы творчества.
16. По отношению к себе я более строг, чем к другим.
17. Я никогда не откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
18. Не люблю, когда кто-то вмешивается в мои дела.
19. Неудачи меня не пугают.
20. Я твердо стремлюсь добиться своего.
21. Не люблю делиться своими переживаниями с друзьями и близкими.
22. Когда представляется возможность, я охотно высказываю свою точку зрения.
23. Когда у меня есть время, я люблю разгадывать кроссворды.
24. Если я уверен, что стою на правильном пути, то не испытываю больше колебаний.

Лист ответов

№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ
1		7		13		19	
2		8		14		20	
3		9		15		21	
4		10		16		22	
5		11		17		23	
6		12		18		24	

Анализ результатов.

Если учащийся получил от 17 до 24 плюсов, то это означает высокий уровень способности к самоутверждению. Подросток обладает честолюбием, стремится быть первым и добиваться успеха во всех своих делах. Если результат в интервале от 9 до 16 плюсов, то это свидетельствует о среднем уровне способности к самоутверждению. В ситуации выбора учащийся не всегда полагается только на себя, он испытывает потребность в совете родственников или друзей. Порой ему хочется все бросить, так как цель, к которой он стремится, кажется ему недостижимой. Если результат ограничивается интервалом от 1 до 8, то это свидетельствует о низком уровне самоутверждения. Учащийся убежден, что в трудной ситуации ему помогут родственники и друзья, а от его усилий мало что зависит.

Следующий тест относится к выявлению уровня развития умений решать свои проблемы самостоятельно.

Тест «Способны ли Вы решать свои проблемы?»

Инструкция по выполнению теста: «Из трех ответов на каждый вопрос выберите тот, который лучше всего отражает Вашу точку зрения и поставьте знак «+» в «Листе ответов» в соответствующей ячейке».

1. Рассказываете ли Вы о своих проблемах, неприятностях?

- А -нет, это мне не помогло бы;
- Б -да, если есть подходящий собеседник;
- В -не всегда, людям хватает своих забот.

2. Сильно ли Вы переживаете неприятности?

- А -всегда стараюсь не давать волю чувствам;
- Б -все зависит от обстоятельств;
- В - смиряюсь, ведь любой неприятности рано или поздно приходит конец.

3. Вы чем-то очень огорчены. Что Вы делаете в таком случае?

- А - позволяю себе удовольствие, о котором долго мечтал;
- Б - иду к хорошим друзьям;
- В - жалею сам себя, отсиживаюсь дома.

4. Близкий человек обидел Вас. Как Вы поступите?

- А - постараюсь стойко пережить обиду;
- Б - потребую объяснений;
- В - расскажу любому, кто готов слушать.

5. В минуту счастья:

- А - не думаю о несчастье;

Б - не покидает тревога, что счастье быстро уйдет;
В - не забываю о том, что и огорчений в жизни немало.

6. Как Вы относитесь к своему здоровью?

А - слежу за своим здоровьем;

Б - обращаюсь к врачу, чтобы узнать о состоянии своего здоровья;

В - тревожусь о своем здоровье, постоянно нахожусь под наблюдением врача.

7. Судьба, по Вашему мнению:

А -благосклонна к Вам;

Б -несправедлива к Вам;

В - постоянно испытывает Вас.

8. О чем Вы думаете после ссоры с другом, когда гнев проходит?

А - о хорошем, что было у нас в прошлом;

Б - мечтаю о тайном мщении;

В -о том, сколько вытерпел от него.

Лист ответов

№ п/п	А	Б	В	№ п/п	А	Б	В
1				5			
2				6			
3				7			
4				8			

Анализ результатов.

Если наибольшее количество плюсов в столбце А, то учащийся способен решать свои проблемы самостоятельно, умеет верно оценить их и принять адекватное решение. Не склонен жалеть себя и переживать обиды, ищет выход из сложной ситуации. Наибольшее количество плюсов в столбце Б означает, что подросток склонен «выплескивать» проблемы и неприятности на других. Ему нужны их сочувствие и совет в решении своих проблем. Если же наибольшее число плюсов в столбце В, то этот учащийся с трудом справляется со своими проблемами. Ему постоянно нужны поддержка, опека. Нередко он замыкается в себе, жалеет себя, считает, что неприятности «подкарауливают» его.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Тест «Организация походного быта»

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 – потолок.

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 горячей 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 «Промежуточная аттестация»

1. Какие виды туризма существуют?

- А) Хайкинг
- Б) Спелео
- В) Лыжный
- Г) Промышленный

2. К пассивному отдыху можно уверенно отнести....

- А) Туры выходного дня с изысканным содержанием
- Б) Тур на места катастроф
- В) Поездки на мотосанях зимой
- Г) поездки на джипах по труднодоступным местностям

3. Понятие слова «трекинг»

- А) Сплав по реке
- Б) Восхождение
- В) Пешеходное путешествие
- Г) Велосипедный маршрут

4. Слово «рюкзак» - в переводе означает:

- А) «Спинной мешок»
- Б) «Вьюк для осла»
- В) «Гольф»
- Г) Все ответы верны

5. Основной вид бивачного снаряжения – это....

- А) Палатка
- Б) Веревка
- Г) Спальник
- Б) Репшнур

6. К какому виду снаряжения относится туристский рюкзак?

- А) Групповое
- Б) Личное
- В) Специальное
- Г) Бивачное

7. К какому виду снаряжения принадлежит веревка?

- А) Групповое
- Б) Личное
- В) Верно А и Б
- Г) Нет верных ответов

8. Укажите самого крупного зверя, обитающего в наших лесах.

- А) Кабан
- Б) Медведь
- В) Лось
- Г) Корова

9. Это животное помогало древним удмуртам найти место для строительства дома. Его выпускали погулять, куда оно ложилось отдыхать, там и строили дом.

- А) Бык
- Б) Лошадь
- В) Собака
- Г) Петух

10. Что означает черный цвет на гербе Удмуртии?

- А) Победа над злом
- Б) Единство с природой
- В) Солнце и жизнь
- Г) Земля и стабильность

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Итоговый тест

1. Как должен вести себя человек, оказавшийся в экстремальных условиях природной среды (потеря ориентации в лесу)?

- а) ему не следует оставаться на месте;
- б) ему следует кричать и звать на помощь;
- в) ему следует остаться на месте и построить укрытие из подручных материалов;
- г) ему следует остаться на месте и развести костер.

2. Что можно определить по характеру местности с помощью технических средств (компас, часы) при условии видимости сторон горизонта?

- а) чередование дня и ночи;
- б) положение Большой медведицы;
- в) положение Полярной звезды;
- г) положение Солнца.

3. Какие существуют способы очистки и обеззараживания воды в природных условиях?

- а) таких способов очистки не существует;
- б) дать воде отстояться;
- в) выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, которая через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой;
- г) изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани, из пустой консервной банки, пробив в доньшке 3-4 небольших отверстия, а затем заполнив ее песком.

4. Когда необходимо зажечь костер людям, находящимся в беде?

- а) сразу же;
- б) жечь костер постоянно;
- в) жечь костер только в темное время суток;
- г) жечь костер, когда вертолет (самолет) появился в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

5. Через какое время можно дополнительно съесть 10-15 граммов незнакомых растений, ягод и грибов, если нет признаков отравления?

- а) через 1-2 часа;
- б) через 2-3 часа;
- в) через 3-4 часа;
- г) через 4-5 часов.

6. Как используют в медицинских целях красноватый жгучий сок растения медуницы?

- а) в качестве заменителя зеленки;
- б) в качестве заменителя йода;
- в) в качестве заменителя марганцовки;
- г) в качестве заменителя борной кислоты.

7. Где разводят костер при отсутствии дров и инструментов?

- а) везде, где возможно;
- б) прямо на дороге;
- в) под сухим пнем;
- г) на траве.

8. Что необходимо сделать человеку при подготовке места для сна?

- а) не следует выбирать сильно влажное место;
- б) следует прислониться к толстому дереву и уснуть;
- в) следует выкопать ямки по форме тела;
- г) следует выкопать две ямки - под бедро и под плечо.

9. Что рекомендуется использовать для борьбы с ожоговым шоком?

- а) обильное холодное питье;
- б) обильное спиртосодержащее питье;
- в) обильное слабосоленое питье;
- г) обильное теплое питье.

10. Какие части тела человека наиболее подвержены обморожению?

- а) голова, шея, мышцы рук и ног;
- б) грудь, живот, ягодица;
- в) пальцы рук и ног;
- г) нос, щеки, уши, подбородок.

11. Что относится к групповому снаряжению?

- а) печка переносная, карта, пила, топор

- б) спальный мешок, расческа, носки, котлы для варки пищи;
- в) ремнабор, топор, аптечка, рукавицы
- г) спортивный костюм, рюкзак, лыжи, шапка.

12. Что относится к личному снаряжению?

- а) полотенце, кружка, пила, палатка;
- б) рюкзак, спальный мешок, спортивный костюм, носки
- в) лыжи, шнур, каска, шатер
- г) перчатки, ложка, тент, ремнабор.

13. Сколько городов в Удмуртской республике?

- а) 2;
- б) 6;
- в) 9;
- г) 11.

14. На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?

- а) север;
- б) запад;
- в) восток;
- г) юг.

15. Как должна двигаться группа туристов по шоссе?

- а) двигаться в колонне по 2 человека по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- б) двигаться в колонне по 1 человеку по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- в) двигаться в колонне по 1 человеку навстречу транспорту (левая сторона) по обочине;
- г) двигаться в колонне по 2 человека навстречу транспорту (левая сторона) по обочине.

К рабочей программе воспитания

Тест «Обязанности членов похода»

I. Кто в группе отвечает за питание?

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

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

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

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

1. Реммастер
2. Медик

3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

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

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

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

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.

Х. Кто и за что отвечает в походе?

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

ОТВЕТЫ

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
I	2	VI	4	VIII	2-а,в,е. 3-г.	X	1- б, д. 2- в, ж. 3-а, г. 4-е, з.
II	4	V II	1- а,в,д,ж.		IX		1-б. 2-д, е. 3-а.
III	1		2-б,е.				
IV	2		3-г.				
V	1	VIII	1-б.				

Тест «Безопасность у костра»

- Выберите из предложенных вариантов требования, предъявляемые к месту разведения костра:
А) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;
Б) место разведения костра должно быть не далее десяти метров от источника воды;
В) необходимо найти поляну, защищённую от ветра;
Г) в ненастную погоду надо разводить костёр под деревом, крона которого должна превышать основание костра на шесть метров;
Д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
Е) место разведения костра должно быть обложено камнем;
Ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.
- Как правильно разводить костёр. Пронумеруйте действия в нужном порядке:
А) положить на почву растопку;
Б) на растопку положить ветки;
В) поджечь костёр двумя- тремя спичками;
Г) приготовить растопку и дрова;
Д) сверху веток положить поленья, дрова;
Е) соблюдать правила пожарной безопасности.
- На каком костре можно быстро вскипятить воду:
А) «нодья»;
Б) «шалаш»;
В) «таёжный»;
Г) «колодец».
- Какой из костров относится к жаровым:
А) «шалаш»;
Б) «решётка»;
В) «таёжный»;
Г) «нодья».
- При разведении костра запрещается:

- А) разводить костёр возле водоисточников;
- Б) разводить костёр на торфяных болотах;
- В) разводить костёр на снегу;
- Г) разводить костёр близ деревьев;
- Д) использовать для костра сухостой;
- Е) использовать сухую траву;
- Ж) использовать живые деревья;
- З) использовать мох и мелко разрубленную кору;
- И) оставлять без присмотра горящий костёр;
- К) оставлять дежурить возле костра менее трёх человек.

Ответы:

1 - д, е;

2 - г, а, в, б, д, е;

3 - б;

4 - в;

5 - б, г, ж, и.