

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МЕЛЕНКОВСКОГО РАЙОНА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Меленковского района

Принята педагогическим советом
Протокол от 15.07.2021 г. № 1

Утверждаю
Директор: **Ю.В. Шуюнцева**
Приказ от 15.07.2021 г. № 60 -о



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Азбука туризма»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст детей: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год
(ознакомительный уровень)

Составитель: педагог дополнительного образования
Бурова Любовь Викторовна

г. Меленки
2021 год

Содержание

№	Раздел
I.	Комплекс основных характеристик программы
1.1	Пояснительная записка
1.1.1	Направленность (профиль) программы
1.1.2	Актуальность программы
1.1.3	Отличительные особенности программы
1.1.4	Адресат программы
1.1.5	Объем и срок освоения программы
1.1.6	Формы обучения
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий
1.2	Цель и задачи программы
1.3	Содержание программы
1.3.1	Учебный план
1.3.2	Содержание учебного плана
1.4	Планируемые результаты
1.4.1	Личностные результаты
1.4.2	Метапредметные результаты
1.4.3	Предметные результаты
II.	Комплекс организационно-педагогических условий
2.1	Календарный учебный график
2.2	Условия реализации программы
2.2.1	Материально-техническое обеспечение
2.2.2	Информационное обеспечение
2.2.3	Кадровое обеспечение
2.3	Формы аттестации
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов
2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
2.4	Оценочные материалы
2.5	Методические материалы
2.6	Список литературы
2.6.1	Основная литература
2.6.2	Дополнительная литература
2.6.3	Интернет источники

Приложение

Приложение №1

Приложение №2

Приложение №3

Приложение №4

Приложение №5

Приложение №6

Приложение №7

Приложение №8

Приложение №9

Приложение №10

Приложение №11

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука туризма» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.07.2018, с изменением) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018-2027 годы»
4. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»
5. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСО ОО)
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844
10. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
11. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Программа «Азбука туризма» направлена развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование основ

экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни подрастающего поколения.

1.1.1 Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Азбука туризма» реализуется в рамках **туристско-краеведческой** направленности. Программа включает в себя базовый уровень данного направления.

1.1.2 Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется *командной деятельности*, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

1.1.3 Отличительные особенности программы

При разработке данной программы были проанализированы программы: «Оздоровительно–познавательный туризм» (Смирнов Д.В), «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И.Мотков).

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от вышеназванных заключаются в следующем:

- **по цели:** программа «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков) направлена на подготовку подрастающего поколения к жизни на базе всестороннего гармонического развития личности, формирования духовно и физически здорового образа жизни. Цель программы «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В.) состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско–познавательной деятельности. Цель данной программы – гражданско-патриотическое воспитание подростков средствами туристско-краеведческой деятельности.

- **по содержанию:** приоритетом программы «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков) является познавательно-творческая деятельность обучающихся по изучению родного края. Программа «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В) направлена на организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности детей по изучению природы и достопримечательностей родного края.

Модуль «Основы краеведения» программы «Азбука туризма» содержит материал о Владимирской области и Меленковском районе, который знакомит с историей, культурой, традициями, народами родного края. Данного модуля нет ни в одной из вышеназванных программ.

- по ожидаемым результатам: программа «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков) предполагает формирование умений и навыков в туристско краеведческой деятельности. В программе «Оздоровительно-познавательный туризм» Смирнова Д.В результаты оцениваются с позиции применения знаний и умений в оздоровительном туризме с элементами познания окружающей среды. Освоение программы «Азбука туризма» отслеживается по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающего.

1.1.4 Адресат программы

Программа рассчитана на возраст детей 11 - 15 лет.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год и реализуется в объеме 144 часов.

1.1.6 Формы обучения

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

Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастной группе, постоянного состава.

Ведущей формой организации образовательного процесса является занятие. Программа предполагает использование *аудиторных занятий* (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются *внеаудиторные занятия*: экскурсии, наблюдение за природой, походы выходного дня, соревнования.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на *русском языке*.

1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю продолжительностью 2 часа.

Количество детей в группе: 15 человек.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: Гражданско-патриотическое воспитание подростков средствами туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи:

- Формировать стойкий интерес к туристско-краеведческой деятельности.
- Воспитывать патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины.
- Развивать волевые качества обучающихся.
- Развивать познавательную активность.
- Развивать умение общаться со сверстниками.
- Расширять познания обучающихся о природе, истории, культуре родного края и России.
- Формировать навыки в области туризма, доврачебной медицинской помощи.
- Расширять знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов			Форма контроля или аттестации
		Кол-во часов	Теория	Практика	
1	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	66	19	47	
1.1	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	2	1	1	Наблюдение
1.2	Туристические путешествия, история	2	1	1	Опросник (Приложение № 1)

	развития туризма				
1.3	Виды туризма	2	1	1	Оросник «Виды туризма» (Приложение № 2)
1.4	Оздоровительная роль туризма	2	0	2	Спортивный конкурс команд
1.5	Воспитательная роль туризма	2	0	2	Конкурс команд
1.6	Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе	2	1	1	Наблюдение
1.7	Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектив	2	1	1	Практическая работа (Приложение № 3)
1.8	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	Индивидуальный опрос
1.9	Организация биваков и охрана природы	4	1	3	Практическая работа, викторина
1.10	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	4	1	3	Опрос
1.11	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	4	1	3	Самостоятельная работа (Приложение № 4)
1.12	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком	2	1	1	Индивидуальный опрос
1.13	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3	Конкурс команд
1.14	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки	2	1	1	Конкурс команд
1.15	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1	Индивидуальный опрос, практическая работа
1.16	Узлы, работа с верёвками	8	2	6	Практическая работа (Приложение № 5)
1.17	Питьевой режим на туристской прогулке	4	1	3	Практическая работа
1.18	Питание в туристическом походе	4	1	3	Конкурс команд
1.19	Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)	4	1	3	Опрос

1.20	Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)	8	1	7	Наблюдение на экскурсии
2	Азбука топографии и туристского ориентирования	28	10	18	
2.1	Основные элементы топографии	2	1	1	Топографический диктант
2.2	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Практическая работа
2.3	План местности	4	1	3	Творческая работа
2.4	Условные знаки	6	2	4	Тестирование (Приложение № 6)
2.5	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Конкурс команд
2.6	Компас	2	1	1	Наблюдение
2.7	Ориентирование по местным предметам	2	1	1	Тестирование (Приложение № 7)
2.8	Измерение расстояний.	4	1	3	Индивидуальный опрос
2.9	Действия в случае потери ориентирования	4	1	3	Итоговое задание (Приложение №8)
3	Основы краеведения	18	3	15	
3.1	Достопримечательности г.Меленки и Владимирской области	4	1	3	Индивидуальный опрос
3.2	История и культура родного края	4	1	3	Тестирование (Приложение № 9)
3.3	Природа родного края	4	1	3	Тематическая викторина
3.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	0	6	Наблюдение на экскурсии
4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	32	8	24	
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4	0	4	Наблюдение
4.2	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	2	1	1	Конкурс команд
4.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	1	3	Наблюдение
4.4	Личная гигиена юного	2	1	1	Опрос

	туриста				
4.5	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	4	1	3	Практическое занятие (Приложение № 10)
4.6	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	1	3	Практическое занятие
4.7	Горный туризм	4	1	3	Спортивный конкурс команд
4.8	Пешеходный поход	8	2	6	Наблюдение в походе Контрольный опросник (Приложение № 11)
	Итого	144	40	104	

1.3 Содержание учебного плана

Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

Тема 1.1. Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.2. Туристические путешествия, история развития туризма

Теория: Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны

Практика: Опрос учащихся по теме.

Формы контроля: Опросник.

Тема 1.3. Виды туризма

Теория: Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида

Практика: Игра «Кто я?»

Формы контроля: Опросник.

Тема 1.4. Оздоровительная роль туризма

Теория: Влияния занятий туризма на общее состояние организма. 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.

Практика: Спортивная игра.

Формы контроля: Спортивный конкурс команд.

Тема 1.5. Воспитательная роль туризма

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

Практика: Игра «Познай себя».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.6. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе

Теория: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии, предстоящей трудовой деятельности.

Практика: Диспут о влиянии занятий туризмом на выбор профессии.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.7. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива

Теория: Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

Практика: Составление правил и норм, традиций своего коллектива.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.8. Основы безопасности в природной среде

Теория: Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания.

Практика: Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.9. Организация биваков и охрана природы

Теория: Выбор места для бивака. Выбор места для костра. Соблюдения правил поведения на природе.

Практика: Выбор места для бивака и костра на представленных фотографиях. Разработка схемы лагеря. Викторина.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.10. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря

Теория: Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика: Закрепление знаний по определению мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака).

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.11. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров

Теория: Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Практика: По выбору задания сложить один из типов костров. Объяснить для чего он применяется.

Формы контроля: Самостоятельная работа.

Тема 1.12. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком

Теория: Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.13. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

Практика: Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.14. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки

Теория: Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.

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

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.15. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория: Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

Практика: Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

Формы контроля: Индивидуальный опрос, практическая работа.

Тема 1.16. Узлы, работа с верёвками

Теория: Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками.

Практика: Вязание узлов на время.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.17. Питьевой режим на туристской прогулке

Теория: Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практика: Рассчитать количество воды на группу в походе

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.18. Питание в туристическом походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Составление графика дежурств.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.19. Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)

Теория: Распределение должностей и обязанностей. Должности постоянные и временные.

Практика: Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.20. Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)

Теория: Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц.

Практика: Экскурсия

Формы контроля: Наблюдение на экскурсии.

Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования

Тема 2.1.Основные элементы топографии

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки.

Практика: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию

Формы контроля: Топографический диктант.

Тема 2.2.Понятие о топографической и спортивной карте

Теория: Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты.

Практика: Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.3.План местности

Теория: История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Практика: Рисунок и простейший план местности.

Формы контроля: Творческая работа.

Тема 2.4.Условные знаки

Теория: Простейшие условные знаки.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Тест «Топографические знаки».

Тема 2.5.Ориентирование по горизонту, азимут

Теория: Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения по карте, движение по азимуту.

Практика: Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 2.6.Компас

Теория: Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом.

Практика: Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 2.7.Ориентирование по местным предметам

Теория: Определение сторон горизонта по объектам местности (муравейник, мох, деревья, церковь и др.).

Практика: Определение сторон горизонта по объектам местности, по предоставленным фотографиям.

Формы контроля: Тест по ориентированию.

Тема 2.8.Измерение расстояний

Теория: Измерения расстояния по карте, по видимым объектам, по звукам.

Практика: Измерить расстояния на представленных фотографиях.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 2.9.Действия в случае потери ориентира

Теория: Знакомство действиями в случае потери ориентира, телефоны экстренной службы, поведение людей в экстремальных ситуациях.

Практика: Поиск ориентира по ситуации.

Формы контроля: Итоговое задание.

Раздел 3.Основы краеведения

Тема 3.1.Достопримечательности г.Меленки и Владимирской области.

Теория: Ознакомление детей с достопримечательностями г. Меленки.

Практика: Сообщение о какой-либо достопримечательности.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 3.2.История и культура родного края

Теория: История, культура и природные особенности города Меленки.

Практика: Закрепление темы.

Формы контроля: Тест «Знаю и люблю свой край».

Тема 3.3.Природа родного края

Теория: Природа Владимирской области: растительный животный мир. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе.

Практика: Изучение литературных источников.

Формы контроля: Тематическая викторина.

Тема 3.4.Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теория: Экскурсионные объекты города Меленки: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации экскурсии.

Практика: Закрепление материала на экскурсии.

Формы контроля: Экскурсия.

Раздел 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

Тема 4.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория: Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практика: Разучивание комплекса упражнений.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 4.2. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках

Теория: Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Практика: Игра «Смогу ли я».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Практика: Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 4.4. Личная гигиена юного туриста

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними

Формы контроля: Опрос.

Тема 4.5. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Теория: Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 4.6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 4.7. Горный туризм

Теория: Основы техники скалолазания. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Свободное лазание. Лазание с верхней страховкой.

Практика: Игра «Скала»

Формы контроля: Спортивный конкурс команд.

Тема 4.8. Пешеходный поход

Теория: Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практика: Закрепления знаний по туризму в походе.

Формы контроля: Поход. Контрольный опросник.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину всестороннего развития воспитанника.

1.4.1 Личностные результаты

Уровень результатов	Критерии	Методы и методики диагностики
Личностные результаты	Проявляет заинтересованность на определенных этапах работы	Методика диагностики учебных мотиваций
	Эпизодически проявляет интерес в изучении истории родного края. и к культурным традициям других национальностей	Викторина «Знаю и люблю свой край» Педагогическое наблюдение

1.4.2 Метапредметные результаты

Уровень результатов	Критерии	Методы и методики диагностики
Метапредметные результаты	Умелет преодолевать затруднения при физической нагрузке	Поход
	Участствует в поиске информации только на определенных этапах работы	Педагогическое наблюдение

	Умеет налаживать контакт с отдельными сверстниками. Положительно относится к чужому мнению (решению)	Анкета
--	--	--------

1.4.3 Предметные результаты

Уровень результатов	Критерии	Методы и методики диагностики
Предметные результаты	Знает достопримечательности г. Меленки: памятные знаки, основные объекты производства, природные ресурсы	Опрос
	Имеет понятия о туристических навыках, обладает некоторыми из них. Имеет представление о правилах оказания первой доврачебной помощи.	Поход Тест
	Знает основы топографии и ориентирования	Поход

Формой подведения итогов реализации программы является: итоговая аттестация и пеший поход (поход выходного дня с проверкой туристических навыков).

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Неделя	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1.1	По расписанию занятия	1	По расписанию занятия	Учебное занятие	2	Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.2		1		Учебное занятие	2	Туристические путешествия, история развития туризма	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.3		2		Учебное занятие	2	Виды туризма	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.4		2		Практическое занятие	2	Оздоровительная роль туризма	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.5		3		Учебное занятие	2	Воспитательная роль туризма	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.6		3		Учебное занятие	2	Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.7		4		Учебное занятие	2	Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.8		4		Учебное занятие	2	Основы безопасности в природной среде	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.9		5		Практическое занятие	4	Организация биваков и охрана природы	Берег реки Унжа
1.10		6		Учебное занятие	4	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.11		7		Практическое занятие	4	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	п. Злобинский
1.12		8		Учебное занятие	2	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.13		8-9		Учебное	4	Личное снаряжение и уход за ним	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ

			занятие			
1.14		9	Учебное занятие	2	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.15		10	Учебное занятие	2	Групповое снаряжение и уход за ним	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.16		10-11-12	Практическое занятие	8	Узлы, работа с верёвками	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.17		12-13	Учебное занятие	4	Питьевой режим на туристской прогулке	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.18		13-154	Учебное занятие	4	Питание в туристическом походе	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.19		14-15	Учебное занятие	4	Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
1.20		15-16-17	Заочная экскурсия	8	Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
2.1		17	Практическое занятие	2	Основные элементы типографии	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
2.2		18	Учебное занятие	2	Понятие о топографической и спортивной карте	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
2.3		18-19	Учебное занятие	4	План местности	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
2.4		19-20	Занятие-тест	6	Условные знаки	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
2.5		21	Занятие-игра	2	Ориентирование по горизонту, азимут	МБОУ «Архангельская СОШ» Пришкольный участок
2.6		21	Учебное занятие	2	Компас	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
2.7		22	Занятие - тест	2	Ориентирование по местным предметам	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
2.8		22-23	Учебное занятие	4	Измерение расстояний.	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ

2.9		23-24		Занятие - тест	4	Действия в случае потери ориентирования	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
3.1		24-25		Учебное занятие	4	Достопримечательности г.Гая и Оренбургской области	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
3.2		25-26		Викторина	4	История и культура родного края	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
3.3		26-27		Викторина	4	Природа родного края	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
3.4		27-28		Учебное занятие	6	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
4.1		29		Учебное занятие	4	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
4.2		30		Учебное занятие	2	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
4.3		30-31		Учебное занятие	4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
4.4		31		Учебное занятие	2	Личная гигиена юного туриста	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
4.5		32		Практическое занятие	4	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
4.6		33		Учебное занятие	4	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
4.7		34		Учебное занятие	4	Горный туризм	МБОУ «Архангельская СОШ» Кабинет ОБЖ
4.8		35-36		Учебное занятие, поход	8	Пешеходный туризм	п. Злобинский
					144	Итого	

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Материально – техническое обеспечение кабинета

- стол рабочий;
- стулья;
- доска аудиторная;
- компьютер;
- проектор;
- экран.
- фотоаппарат;
- ноутбук.

Материально – техническое обеспечение для обучающихся

- простые карандаши;
- цветные карандаши;
- ластик;
- бумага формата А4;
- ручки;
- тетради;
- линейка.

Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (бивуачное):

- палатка (одноместная);
- тент;
- рюкзак туристический;
- медицинская аптечка.

Костровое:

- 1 котелок;
- поварешка;
- фляжка для питьевой воды;

Комплект для спортивного ориентирования:

- компас;
- планшетка;
- фонарик;
- часы;
- топографические карты местности;
- карандаш;
- линейка;
- транспортир;
- листы ватмана.

Личное снаряжение:

- рюкзак туристический;
- спальник;
- одежда;
- обувь;
- посуда.

Спортивный инвентарь:

- мячи волейбольный;

- футбольный;
- скакалки;
- секундомер.

2.2.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение реализуется через участие в интернет - конкурсах, выставках, размещение информации о деятельности детского объединения на сайте МБОУ «Архангельская СОШ им. Героя Советского Союза Краснова В.М.», МБУ ДО «Центр внешкольной работы», также использование на занятиях презентаций и видеопособий:

- Презентация «Ориентирование на местности»

<http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-oriidntirovaniid-na-midstnosti.html>

- Презентации по краеведению -

<http://prdzdntacia.usoz.ru/loag/kradvdgdnid/27-1-2>

- презентация«Мертвые города» -<http://goroga-prizraki.narog.ru/goroga.html>

- Презентация «Ориентирование на местности»

<http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-oriidntirovaniid-na-midstnosti.html>

- ВидеоРоссия –<http://gorogarossii.blogspot.com/>

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

- Презентация Основы туризма <http://bank.59209.dgusitd.ru/p50aa1.html>

2.2.3 Кадровое обеспечение

Для более успешной реализации программы необходимо сотрудничество с педагогом-психологом МБУ ДО «Центр внешкольной работы», который окажет помощь в сплочении коллектива и поможет выявить проблемы в общении обучающихся, через тренинговые занятия и игры. Тесное сотрудничество с методистом краеведческого музея г. Меленки позволит, через выставки музея, получить больше информации о народах населяющих Владимирскую область, организовать посещение тематических выставок, раскрывающих красоту родного края.

2.3 Формы аттестации

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания дополнительной общеобразовательной программы. Предусмотрено проведение *промежуточной и итоговой аттестации*.

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения раздела, образовательного модуля или по итогам обучения за полугодие (год). К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся в детском объединении, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия.

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимся содержания дополнительной образовательной программы по итогам учебного года, а также за весь период обучения. К итоговой

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

2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

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

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

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

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

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

1.4 Оценочные материалы

Для отслеживания личностных результатов используются следующие методики:

- Диагностика гражданской зрелости. 8-11 классы «Показатель воспитанности - Политическая культура» (Приложение 16);
- Педагогическое наблюдение.

Для отслеживания метапредметных результатов используются следующие методики:

- Педагогическое наблюдение;
- Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся

Для отслеживания предметных результатов используются следующие методики:

- Педагогическое наблюдение;
- Методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В. «Отношение подростка к Отечеству»

➤ Тестовые задания для контроля уровня знаний «Оказание первой доврачебной помощи»

➤ Перечень вопросов для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Азбука туризма»;

➤ Тест по ориентированию.

2.5 Методические материалы

В туристско–краеведческой деятельности наблюдается разнообразие методов обучения.

Методы обучения:

- словесный (лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация);

- наглядно – иллюстрационный (показ наглядных пособий);

- репродуктивный (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога);

- практический (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний);

- методы практико-ориентированной деятельности (упражнения; тренинг; тренировка;

- метод наблюдения(запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров);

- метод проблемного обучения (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств);

- метод игры(игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра);

-наглядный метод обучения (наглядные материалы: картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики);

- демонстрационные материалы: модели, приборы, предметы.

формы организации учебного занятия:

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются различными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;

- практические занятия;

- учебно-тренировочные занятия на местности;

- походы выходного дня;

- соревнования;

- игры;

- конкурсы;

- опросники;

- наблюдения;

- тесты и занятия предмета;

- экскурсии.

Средства наглядности – наглядные пособия, технические средства обучения, используемые в учебном процессе, позволяют существенно повысить эффективность восприятия.

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

- **Личностно ориентированные технологии** - ставят в центр всей образовательной системы личность ребенка, работают на обеспечение комфортных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных задатков.

- **Проектные технологии** – предполагают включение детей в социально – и личностно-значимую деятельность (работа над творческими проектами).

- **Исследовательские и практические работы** - это получение учебной информации из первоисточников. Обучающиеся учатся работать с историческими документами, книгами, энциклопедиями, периодической печатью.

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

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

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

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

Алгоритм учебного занятия:

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап – подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действия.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4.Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап-итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап-рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап - информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Дидактические материалы:

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

2.6. Список литературы

2.6.1 Основная литература:

1. Балабанов, И.В. Узлы /И. В. Балабанов Узлы - М.:ЭКСМО-Пресс,2013. – 80 с.

2. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие/В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова– М., ООО Издательство АСТ. ООО.2011. – 252 с.

3. Денисова, Н. Путеводитель/Н. Денисов – Челябинская область: Астрель 2013г.

4. Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания./А.А.Ильин – М.: Эксмо, 2013г. – 576 с.

5. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин– М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.

6. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие./Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.

7. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./В.М.Куликов, Ю.С.Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.

8. Легенды Южного Урала// «Аркаим», 2013г

9. Володин, В. Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001.

10. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности /А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.

11. Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г.Маслов Ю.С.Константинов– М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.

12. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм /А. Г.Маслов, Ю. С.Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013г

13. Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров/С.М.Рахманова– Ростов н/Д: Феникс, 2013г. – 224 с.

14. Садикова, Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания/Н.Б.Садикова– Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с

15.Топография и ориентирование в туристском путешествии.// - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010г.

16.Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон –Пер. с англ. К Ткаченко.–М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с.

17.Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма /Ю.А.Штюмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.

2.6.2Дополнительная литература:

1.Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе /А. А. Алексеев— М.: 2013г.

2.Добарина, И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов /И.А.Добарина, О.Л.Жигарев— Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011г.

3.Шабанов, А.М.Карманная энциклопедия туриста /А.М. Шабанов— М.: Вече, 2014г.

4.Смирнов,А.Т., ХренниковБ.О., ДурневР.А., АюбовЭ.Н.Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся //А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.

5.Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2010г.

6.Талм, Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Талм— М.: «Большая российская энциклопедия», 2014г.

7.Шаповал, Г.Ф. История туризма/ Г.Ф.Шаповал— Минск: Экоперспектива, 2013г.

2.6.3 Интернет-ресурсы:

1. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению[Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013г. - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm

2. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm

3.Алешин В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.)[Электронный ресурс] // В.М.Алешин http://rdvolution.al.1dst.ru/sport/00153421_0.html

4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании[Электронный ресурс] // В.М.Алешин.http://tourlib.ndt/books_tourism/aldshyn.htm13.02.2014г.

5. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013г. <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/02.06.2013g>.

6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков. - М http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm

7. Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - <http://www.spas-dxtrdmd.ru/dl.php?SIG=146>

8. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - http://бдlvirtclub.narog.ru/гдт_tur/instr_01.htm

9. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - <http://my-dgu.ru/cat/vndklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provdgdniyu-turistskih-pohogov-jdkspdgcij-i-j>

Опросник

1. Что такое туризм?
2. Какое влияние, с социальной точки зрения, оказывает туризм на регионы?
3. Чему способствует туризм?
4. Кого можно назвать первыми путешественниками?
5. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?
6. Каких русских путешественников вы знаете?
7. Какие достопримечательности древности вы знаете?
8. В какой стране возник первый паромный агент?
9. Кто первый агент Экскурсионных поездов?
10. Для каких народов путешествие - это образ жизни?

Контрольные вопросы «Виды туризма»

1. Что такое экологический туризм?
2. Назовите три формы религиозного туризма.
3. Где впервые зародился сельский туризм?
4. Какие центры делового туризма вам известны?
5. Что означает термин «талассотерапия»?
6. Чем отличается приключенческий спорт от приключенческого путешествия?
7. В чём заключается сущность культурно-познавательного туризма?
8. Чем отличается активный спортивный туризм от пассивного?
9. Каму присваивается значок «Юный турист России»

Памятка туриста

Турист должен:

Знать:

- все места, где он жил, живет и путешествует;
- где он находится, свое мест положение относительно сторон света, в каком он природном и экономическом регионе (даже если в этот момент он едет под землей или летит над облаками);
- на какой высоте над уровнем моря стоит или летит.

Уметь:

- хорошо ходить пешком на лыжах, ездить с интересом на любом транспорте, при этом он всегда должен смотреть на ландшафт и уметь видеть ландшафт, людей, погоду, небо, архитектуру;
- слышать звуки ландшафта, слышать его запахи, чувствовать его ногами, руками, всем телом, всей душой;
- путешествовать – это двигаться в пространстве так, чтобы путь одновременно пролегал по земле, в твоей душе и мире знаний;
- видеть по особенному, в близком – далекое, но и близкое в далеком, задумываться над тем, что видит вокруг.

Иметь:

- одежду и обувь для прогулок в ландшафте в любую погоду;
- туристские ботинки, лыжи, штормовку, свитера, теплые носки, компас, рюкзак, котелок, палатку;
- крепкие ноги, зоркие глаза, хорошую память и трезвый ум;
- иметь образы, картины, схемы мест, карты, фотографии, блокноты (полевые дневники), куда он записывает свои впечатления.

Любить:

- путешествия, впечатления, рассказы о местах путешествия, схемы, пейзажи, фотографии.

Не бывает туриста без любви к самым разнообразным местам, к способам, средствам, навыкам постижения этого разнообразия и приобщения к нему.

Настоящим туристом можно стать только по зову сердца, туристом можно быть постоянно или не быть вообще. С природой у туриста связаны знания, умения, имущество, и любовь.

Заповеди туриста

- Учись понимать природу, стань ее другом и защитником.
- Радуйся красоте природы, не навреди ей своим небрежным отношением.
- На лоне природы веди себя тихо и незаметно: смотри, слушай, не шуми.
- Пользуйся любым случаем для того, чтобы сделать для природы что-либо полезное.

- Будь другом всех живых существ, не мучай и не убивай животных.
- Охраняй чистоту вод, заботься о колодцах и родниках.
- Следи за чистотой природной силы и не оставляй после себя следов пребывания в ней.
- Помогай тем, кто заботится о природе, защищай ее от вредителей и несознательных туристов.

Список необходимого снаряжения

Групповое снаряжение: палатки, тент, котелки, топор, медаптечка, техаптечка, примус, веревки, карабины, спусковые устройства.

Личное снаряжение: спальник, запасная обувь, носки, спортивный костюм, штормовой костюм, куртка теплая, шапочка теплая, рюкзак, гермомешок, система страховочная, каска, репшнур, кольцо-репшнур, рабочие перчатки, накидки от дождя, нож, фонарь, компас.

Комплект снаряжения и набор продуктов питания должны позволять командам принимать участие в походах и соревнованиях при любых погодных условиях.

Оборудование для краеведческой работы:

Компас, компас горный, геологический молоток, папка для гербария, лупа, бинокль, термометры (воздушный, почвенный, водный), флюгер, осадкомер, рулетка, снегомерная рейка, планшет для съемки местности, магнитофон, фотоаппарат, радиометры и дозиметры бытовые, гербарии растений, коллекции минералов и горных пород, карты, таблицы, видеофильмы, диапозитивы, фотографии.

Виды костров



1



2



3



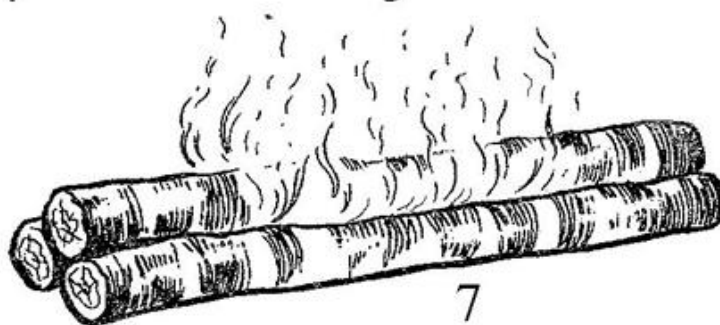
4



5



6



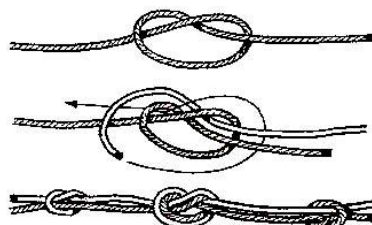
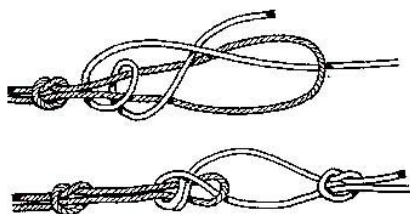
7

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

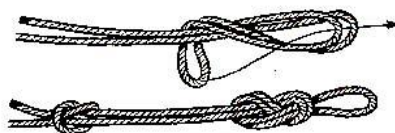
Виды узлов



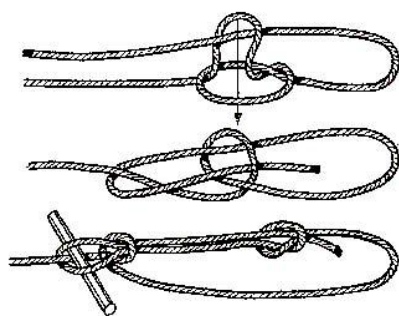
Проводник



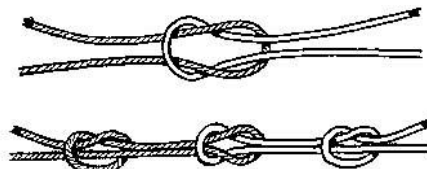
Встречный



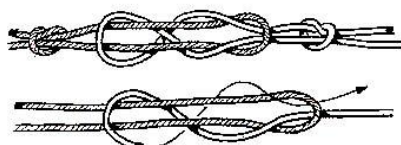
Брам-шкотовый



Восьмёрка



Булинь



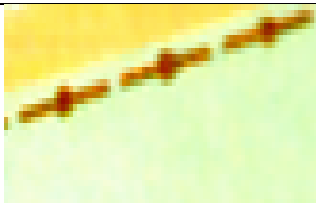



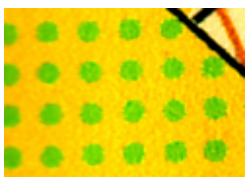

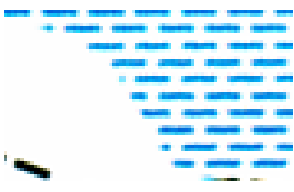
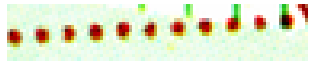
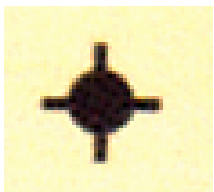



Прямой

Академический

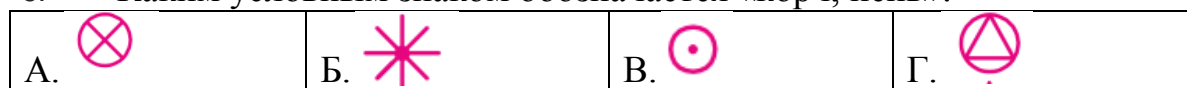
ТЕСТ «Топографические знаки»

Что означает этот символ?

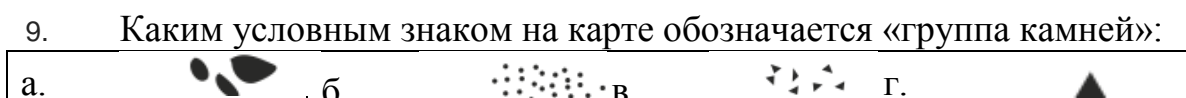
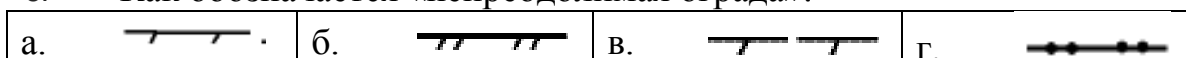
	<p>а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа</p>		<p>А) канава с водой Б) проселочная дорога В) узкая просека</p>
	<p>А) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава</p>		<p>А) яма Б) лощина в) бугор</p>
	<p>А) внемасштабный объект рельефа Б) воронка В) микробугорок</p>		<p>А)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

Тест по ориентированию

1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это
 - а. Карта
 - б. Компас
2. Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.
 - а. Магнитный компас
 - б. Гидрокомпас
 - в. Электронный компас
3. Азимут – это
 - а. Направление твоего ориентира
 - б. Угол в градусной мере
 - в. Угол между севером и направлением твоего ориентира
 - г. Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира
4. Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность.
 - а. Топографическая карта
 - б. Физическая карта
 - в. Ландшафтная карта
 - г. Спортивная карта
5. Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:

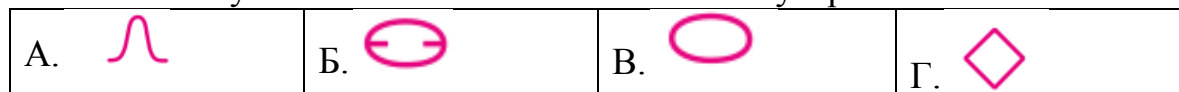


6. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?
 - а. Треугольник
 - б. Кружок
 - в. Кружок в кружочке
 - г. Треугольник в кружочке
7. Координата в системе географических координат, которая определяет месторасположение точки относительно «нулевого меридиана»:
 - а. Долгота
 - б. Широта
 - в. Медиана
 - г. Параллель
8. Как обозначается «непреодолимая ограда»:



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

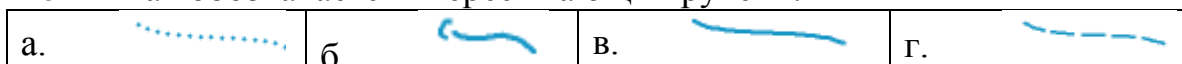
- а. Кроки'
 - б. набросок
 - в. иллюстрация
 - г. рисунок местности
11. Каким условным знаком обозначается «бугор»:



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

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

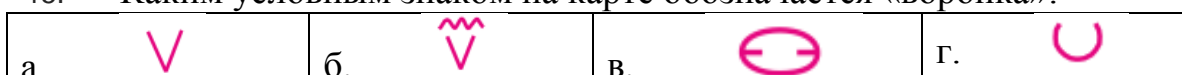
13. Как обозначается «пересыхающий ручей»:



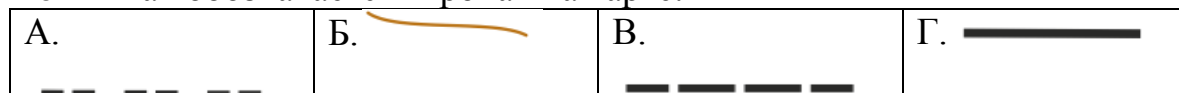
14. Географическая координата в числе систем сферических координат, которая определяет точки, расположенные на поверхности Земли относительно экватора.

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

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



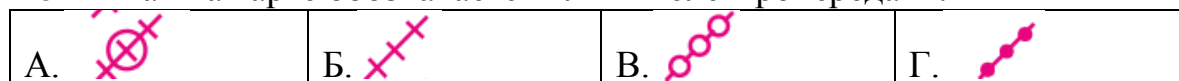
16. Как обозначается «тропа» на карте:



17. Сколько видов костров существует?

- а. 6
- б. 8
- в. 4
- г. 5

18. Как на карте обозначается «линия электропередач»:



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

- а. Объёмные ориентиры
- б. Точечные ориентиры
- в. Площадные ориентиры
- г. Линейные ориентиры

20. Что такое промоина?

а. Горизонтальная поверхность, с одной стороны ограниченная подошвой, а с другой бровкой

- б. Большая яма сложной формы
- в. Лощина с обрывистыми склонами
- г. Тальвег с примыкающими склонами

Ответы на тест

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

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

Выживание в экстремальных условиях

Задание 1

Из перечисленных ниже причин выберите те, которые могут привести к вынужденному автономному существованию в природных условиях:

- а) потеря части продуктов питания;
- б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- в) потеря ориентировки на местности во время похода;
- г) потеря компаса;
- д) авария транспортных средств в условиях природной среды;
- е) крупный лесной пожар;
- ж) отсутствие средств связи.

Задание 2

К факторам выживания в условиях вынужденного автономного существования относятся: личностные факторы, психологические факторы, материальные факторы, природные факторы. В приведенной цепочке есть лишнее звено. Найдите его.

Задание 3

Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды не одинаков и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, в которых командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

- а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;
- б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;
- в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;
- г) в течение трех суток нет связи и помощи;
- д) возникла непосредственная угроза жизни людей;
- е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- ж) точно известно местонахождение населенного пункта, а состояние здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до него.

Тест
«История и культура родного края»

1. На берегу какой реки стоит город Владимир?
А) Волги
Б) Оки
В) Клязьмы
Г) Унжи

2. Золотые ворота Владимира называли парадным въездом в город. Сколько ворот было во Владимире?
А) 4
Б) 5
В) 6
Г) 7

3. Кто сжёг и разграбил город в 13 веке?
А) Немцы.
Б) Татаро-монголы.
В) Шведы.
Г) Поляки.

4. Самый знаменитый собор города Владимира , построенный в 12 веке— Успенский. Он имеет 5 куполов. Как звали художника, расписавшего фрески в Успенском соборе?
А) Алексей Иванов
Б) Андрей Рублёв
В) Владимир Соколов
Г) Казимир Малевич

5. Когда образовалась Владимирская область? Когда её день рождения?
А) 1944г
Б) 1918
В) 1922
Г) 1967

6. В какой Федеральный округ входит Владимирская область, как субъект РФ?
А) Западный
Б) Сибирский
В) Восточный
Г) Центральный

7. Сколько районов во Владимирской области?

- А) 18
- Б) 16
- В) 14
- Г) 12

8. Сколько городов насчитывается во Владимирской области ?

- А) 12
- Б) 23
- В) 34
- Г) 45

9. Как раньше назывался г. Меленки?

- А) Веретеньево
- Б) Веретево
- В) Веретеево
- Г) Веретьево

10. Самая старая улица г. Меленки?

- А) 1 Мая
- Б) Комсомольская
- В) Паршина
- Г) Пролетарская

11. В чьем доме была мужская гимназия?

- А) Купца Зайцева
- Б) Купца Валенкова
- В) Купца Кулемина
- Г) Купца Конюхова

12. Сколько героев Советского Союза имеет Меленковская земля?

- А) 16
- Б) 17
- В) 18
- Г) 19

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
В	Г	Б	Б	А	Г	Б	Б	Б	А	В	В

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

для контроля уровня знаний

Оказание первой доврачебной помощи

1. Травмы кожи, тканей, органов без нарушения целостности кожи:
 - а) ушиб
 - б) перелом
 - в) ожог
 - г) обморожение

2. Нарушения целостности костей:
 - а) ушиб
 - б) перелом
 - в) ожог
 - г) обморожение

3. Перелом, сопровождающийся повреждением не только кости, но и кожи:
 - а) простой
 - б) частичный
 - в) открытый
 - г) закрытый

4. Шину НЕ накладывают при переломе:
 - а) голени
 - б) плечевой кости
 - в) грудной клетки
 - г) бедра

5. Большую опасность для человека представляют укусы:
 - а) мух
 - б) таежного клеща
 - в) кузнечика
 - г) майского жука

6. Пузыри на припухлой покрасневшей коже – признак ожога:
 - а) 1 степени
 - б) 2 степени
 - в) 3 степени
 - г) 4 степени

7. Перегревание организма это:
 - а) тепловой удар

б) солнечный удар

в) загорание

г) ожог

8. При химическом ожоге необходимо пораженное место:

а) промыть большим количеством проточной водой

б) смазать кремом

в) обработать йодом

г) наложить повязку

9. Если больной потерял сознание, остановилось дыхание, пульс не прощупывается, то срочно делается:

а) звонок в пункт скорой помощи

б) укол

в) искусственное дыхание и непрямой массаж сердца

г) транспортировка пострадавшего в больницу

10. Первая доврачебная помощь при отравлении некачественной пищей:

а) звонок в пункт скорой помощи

б) промывание желудка

в) принять таблетку

г) транспортировка пострадавшего в больницу

ОТВЕТЫ

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	б	в	в	б	б	а	а	в	б

**Перечень вопросов
для проверки знаний обучающихся после окончания
обучения по программе «Азбука туризма»**

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.

25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 1000
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.

54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию

55. Правила поведения в лесу и на водоёмах.

Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.