

Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Кезский район Удмуртской Республики»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чепецкая средняя общеобразовательная школа»,
Кезского района Удмуртской республики

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7 от
« 27 » мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____/ Н.И. Широких
Приказ № 123 от «31» мая 2024 г.

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7 от
« 27 » мая 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Юные инструкторы туризма»

для детей 14 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Печенкина Людмила Валерьевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории,
инструктор детско-юношеского туризма

Раздел № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» 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 (утвержденная 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 «Чепецкая СОШ»
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Чепецкая СОШ».

Программа имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Уровень программы: одноуровневая – углубленный. На этом этапе обучающиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в многодневных походах, краеведческих экспедициях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей и начинается инструкторская подготовка.

Актуальность программы. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г. № 1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско - краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей. Кроме того в феврале 2024 г. нашей ОО в сети Интернет был проведен опрос, который показал, что спрос на дополнительное образование по туристско-краеведческой направленности в нашем селе остается высоким.

Отличительная особенность программы и новизна. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» (далее Программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы «Юные инструкторы туризма» Маслова А.Г. (кандидат педагогических наук, заслуженный учитель Российской Федерации, заслуженный путешественник России). Программа – лауреат XI Всероссийского конкурса методических материалов в помощь организаторам туристско-краеведческой и экскурсионной работы с обучающимися, воспитанниками, 2013 г. Представленная Программа модифицирована под имеющиеся условия (значительно сокращено количество часов) и потребности нашей образовательной организации. Отличительной особенностью и привлекательностью программы является большая практическая часть, осуществляемая за пределами стен школы. Школа располагается на окраине села, что делает доступными для практикумов ближайший луг, молодую березовую рощу, еловый лес, реку.

Новизна программы состоит в конвергенции изучения программного материала с практико-ориентированным подходом в обучении с опорой на национально-региональный компонент. Раздел «Краеведение» Программы содержит материал об Удмуртской республике, в том числе Кезском районе, который знакомит с историей, культурой, традициями, народами родного края.

Педагогическая целесообразность программы. Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся.

Программа, как ни одна другая, способствует профессиональному самоопределению, т.к. она позволяет учащимся примерить на себя различные походные должности (командир, топограф, хронометрист, краевед, биолог, метеоролог, завхоз, фотограф, костровой, повар)

Адресат программы. Программа рассчитана на возраст детей 14 - 18 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.

При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей.

Группа набирается по желанию детей старшего подросткового возраста, проявляющих интерес к туристско-краеведческой деятельности, и заявлений родителей (законных представителей). Группа смешанная по половому признаку, разновозрастная. Количество учащихся в группе – от 10 до 15 человек. В группу набираются дети, имеющие предварительную подготовку, также учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям, к участию в походах, в т.ч. прививку от клещевого энцефалита.

Практическая значимость изучаемой программы - создание комфортной среды общения, развитие способностей, творческого потенциала каждого ребенка и его самореализации, в т. ч. помогает определиться в выборе профессии, попробовав разные

роли.. Использование традиционных и современных приемов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия.

Преимственность программы. Представленная программа является ознакомительной (стартовой) и ориентирует детей на продолжение обучения по программе базового уровня «Турист-эколог» и, далее, продвинутого уровня.

Образовательная функция программы заключается, с одной стороны, в интеграции школьных предметов, с другой, способствует расширению и углублению знаний по школьным курсам географии (планы местности, топография, ориентирование), биологии (растительный и животный мир своего населенного пункта, калорийность пищи и её приготовление, строение тела человека и систем органов, первая помощь), экологии (влияние деятельности человека на природу), краеведения (достопримечательности, известные люди), ИЗО (правила создания стенгазет, фото и видео съемка) и ОБЖ (узлы, страховка, преодоление препятствий, поведение в условиях автономного существования в природе и ЧС различного характера), музыки (туристские песни) и пропагандирует здоровый образ жизни, а также способствует закреплению знаний по этим предметам. На используемом материале развиваются межпредметные связи, формируя комплексное восприятие окружающего мира.

Объем программы: программа предназначена для освоения учебного материала в течение 72 часов.

Срок освоения программы: 36 учебных недель, 9 месяцев, 1 год.

Особенности организации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными особенностями детей 14-18 летнего возраста.

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.

Участие в слетах и соревнованиях предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, отслеживание состояния снаряжения, поддержание чистоты в лагере и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации.

Форма обучения - очная.

Режим занятий. Расписание строится из расчета 1 занятие по 2 часа (1 академический час равен 40 мин с переменой 10 мин) в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную наставническую деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

Личностные

- воспитать уважительное отношение к природе, экологическое восприятие мира;
- воспитать культуру общения со сверстниками, толерантность, уважительное отношение к старшим;
- обеспечение приобретения учащимися опыта самостоятельного социально-одобряемого действия;

Метапредметные

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;
- развивать творческие способности обучающихся;
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- формирование умения работать в коллективе и нести ответственность за свою работу;

Предметные

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- формирование навыка поиска и чтения карт и схем, в том числе в сети Интернет, с помощью гаджетов;
- обучение умению составлять безопасный маршрут, в том числе с использованием общественного транспорта
- сформировать основы сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности в туристских путешествиях;
- научить простейшим способам оказания первой доврачебной помощи.

1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Вс его	Тео рия	Практ ика	
I. Туристская подготовка		24	9	15	
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	Входная диагностика
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Анализ результата практической деятельности учащихся
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	1	3	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	
1.5	Питание в туристском походе	2	1	1	
1.6	Техника и тактика в туристском походе	4	1	3	
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	1	1	
1.8	Подведение итогов туристского путешествия	2	1	1	
1.9	Туристские слеты и соревнования	2	1	1	
2. Топография и ориентирование		10	5	5	Анализ результата практической деятельности учащихся
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	
2.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
2.3	Измерение расстояний	2	1	1	
2.4	Способы ориентирования	2	1	1	
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	Промежуточная диагностика
3. Краеведение		8	2	6	
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	1	3	Анализ результата практической деятельности учащихся
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	1	3	
4. Основы гигиены и первая помощь		12	5	7	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	Анализ результата практической деятельности учащихся
4.2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических нагрузок	2	1	1	
4.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	
4.4	Основные приемы оказания первой помощи	4	1	3	
4.5	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
5. Начальная инструкторская подготовка		18	8	10	Анализ результата практической деятельности учащихся
5.1	Педагогические основы обучения	8	2	6	
5.2	Психологические основы обучения	4	2	2	
5.3	Психология коллектива.	4	2	2	
5.4	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	2	2		Итоговая диагностика
ИТОГО за период обучения:		72			

Зачетный поход I категории сложности или многодневное мероприятие - вне сетки часов.

Содержание учебного плана

РАЗДЕЛ 1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

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

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практика. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практика. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика. Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практика. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Теория: Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

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

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

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

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

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

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

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

1.8. Подведение итогов туристского путешествия

Теория: Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

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

1.9 Туристские слеты и соревнования

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Положение о соревнованиях.

Классификация соревнований. Условия проведения соревнований.

Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Практика. Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

РАЗДЕЛ 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше

использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

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

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

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

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практика. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.

Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Практика. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

РАЗДЕЛ 3. КРАЕВЕДЕНИЕ

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

3.2. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории,

географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практика. Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических нагрузок

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движения и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Практика. Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу.

4.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

4.4. Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

4.5. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

РАЗДЕЛ 5. НАЧАЛЬНАЯ ИНСТРУКТОРСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Обязанности членов туристской группы по должностям

Теория: Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

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

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

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию.

Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим.

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

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

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

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

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

5.2. Общественная работа в коллективе

Теория: Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга группы, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок однодневных походов.

Практика. Выполнение общественных поручений в коллективе.

5.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода

Теория: Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения.

Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения.

Организация бивачных работ.

Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Практика. Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Ожидаемым результатом реализации Программы является формирование у обучающихся в области:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение принимать самостоятельные решения при выполнении обязанностей в туристской группе;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок при подготовке похода, участия в походе;
- умение осуществлять исследовательскую деятельность;

учебно-познавательных компетенций:

- умение составлять план, определять цель и организовывать процесс её достижения;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма, самостоятельно организовывать страховку;
- владеть навыками ориентирования на местности и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, в туристском объединении;
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о системе социальных норм и ценностей в России;
- иметь представление о принципах жизнедеятельности в много- национальном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями находить компромиссы в ситуации конфликта;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;
- владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию; преобразовывать, сохранять и передавать эту информацию;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной и общественной безопасности;
- владеть способами оказания первой помощи;
- иметь достаточную для зачетного похода физическую и техническую подготовку.

Раздел № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Группа №1

Неделя	Месяц	период	Номер темы	Кол-во часов в неделю
1.	Сентябрь	02.09 - 08.09	1.1	2
2.	Сентябрь	09.09 – 15.09	1.2	2
3.	Сентябрь	16.09 - 22.09	1.3	2
4.	Сентябрь	23.09 – 29.09	1.3	2
5.	Сентябрь - Октябрь	30.09 – 06.10	1.4	2
6.	Октябрь	07.10 – 13.10	1.4	2
7.	Октябрь	14.10 – 20.10	1.5	2
8.	Октябрь	21.10 – 27.10	1.6	2
9.	Октябрь - Ноябрь	28.10 – 03.11	1.6	2
10.	Ноябрь	04.11 – 10.11	1.7	2
11.	Ноябрь	11.11 – 17.11	1.8	2
12.	Ноябрь	18.11 – 24.11	1.9	2
13.	Ноябрь - Декабрь	25.11 – 01.12	2.1	2
14.	Декабрь	02.12 – 08.12	2.2	2
15.	Декабрь	09.12 – 15.12	2.3	2
16.	Декабрь	16.12 – 22.12	2.4	2
17.	Декабрь	23.12 – 29.12	2.5	2
18.	Январь	12.01 – 18.01	3.1	2
19.	Январь	19.01 – 25.01	3.1	2
20.	Январь – февраль	26.01 – 01.02	3.2	2
21.	Январь	02.02 – 08.02	3.2	2
22.	Февраль	09.02 – 15.02	4.1	2
23.	Февраль	16.02 – 22.02	4.2	2
24.	Февраль - март	23.02 – 01.03	4.3	2
25.	Март	02.03 – 08.03	4.4	2
26.	Март	09.03 – 15.03	4.4	2
27.	Март	16.03 – 22.03	4.5	2
28.	Март	23.03 – 29.03	5.1	2
29.	Март - Апрель	30.03 – 05.04	5.1	2
30.	Апрель	06.04 – 12.04	5.1	2
31.	Апрель	13.04 – 19.04	5.1	2
32.	Апрель	20.04 – 26.04	5.2	2
33.	Апрель - Май	27. 04 – 03.05	5.2	2
34.	Май	04.05 – 10.05	5.3	2
35.	Май	11.05 – 17.05	5.3	2
36.	Май	18.05 – 24.05	5.4	2
Итого:				72 ч

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Программу имеет возможность реализовать специалист, владеющий компетенциями, необходимыми для реализации программы (в соответствии с Профстандартом ПДО - Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»), а также имеющий подготовку инструктора детско-юношеского туризма.

Материально-техническое обеспечение. Для реализации необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов; санитарно - гигиенические требования должны отвечать установленным нормам;
- полигона на местности для проведения тренировок и соревнований;
- офисной техники: МФУ, фотокамеры, USB носителя, телевизора, учебных фильмов.

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы

Групповое снаряжение			Личное снаряжение		
№	наименование	Количество, шт	№	наименование	Количество, шт
Для занятий по теме «Топография и ориентирование»					
1	Курвиметр	4	1	линейки, транспортиры	15
2	карточки с условными знаками топографических и спортивных карт	4	2	компасы всех видов – от простейших (компас «Андреянова») до современных жидкостных «на плате» и «на палец»	15
3	расходный материал (бумага, карандаши, фломастеры, клей..)	4			
Для занятий по теме «Основы туристской подготовки»:					
1.	Палатка туристская (различных видов, типов и конфигураций)	4	1.	Рюкзак с вкладышем (различных видов, типов и конструкций)	15
2.	Гент кухонный	1	2.	Спальный мешок (различных видов, типов и конфигураций)	15
3.	Котлы (комплект)	1			
4.	Костровое оборудование	1	3.	Коврик туристский	15
5.	Топор (в чехле)	2	4.	КЛМН	15
6.	Пила (в чехле)	1	5.	Компас жидкостный	15
7.	Медицинская аптечка	1	6.	Льжи, лыжные ботинки, лыжные палки	15
8.	Ремнабор	1			
9.	Рукавицы брезентовые (для дежурных)	2	7.	Фонарь налобный	15
10	шаблоны меню и раскладки продуктов	4	8.	Блокнот, карандаши (для путевых записей, рисования);	15
11	Планшет для карты	1			
Для занятий по теме «Краеведение»					
1	карты УР: физическая, экологическая	4		Атласы Удмуртской Республики	15
2	учебники, энциклопедии	4			
Для занятий по теме «Азбука путешественника»:					
1	Веревка основная (диаметром 10 мм) 30 м.	2	1	Репшнур	15
			2	Ус самостраховки	15
2	Веревка вспомогательная (диаметром 10 мм) 40 м	2	3	Веревки диаметром 6 мм для вязки узлов	15
3	Карабин	30	4	Страховочная система	15
4			5	Рукавицы (перчатки)	15

Информационное обеспечение: всемирная сеть «Интернет» через сообщества в VK, СМИ, респонденты.

2.3. Формы аттестации/контроля.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля: входной, промежуточный, итоговый.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий с младшими школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве младших инструкторов, помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями.

Критерии достижения результатов оцениваются по уровням (см. Приложение 7):
низкий уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
средний уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
высокий уровень: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов является: аналитическая справка, отчеты по экскурсиям, выставки фотографий, участие в соревнованиях, конкурсах, портфолио, экологические акции.

Результативность может быть оценена по участию обучающихся в мероприятиях и конкурсах различного уровня. Итоги реализации Программы, творческие достижения учащихся отражаются в годовом отчете педагога.

2.4. Оценочные материалы

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
1. Туристская подготовка	Входная диагностика (тестирование)	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить. Определение начального уровня готовности детей к усвоению Программы. <i>КИМ, Приложение 3, 7.</i>
	Наблюдение	Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (терпение, самоконтроль), фиксация в карточке наблюдения, обработка полученных данных. <i>КИМ, Приложение 1, 2.</i>
	Анализ выполненных работ (тест)	Перечень тестовых вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ(ы) по знанию теоретического материала. <i>КИМ, Приложение 7.</i>
	Анализ результата практической деятельности учащихся	Разработка многодневного маршрута. Критерии оценки разработки маршрута <ul style="list-style-type: none"> ● достоверность (многообразие и проработанность разных источников) – 4 б.; ● стиль, структура изложения – 3 б.; ● практическая значимость, перспектива активного использования материала на практике (наличие проработанного организационного решения) – 7 б.; ● оформление работы и ее наглядность, визуализация, уровень картографического материала – 6 б. <i>Максимальное кол-во баллов – 20 баллов.</i> Практические умения проверяют главным образом в ходе отработки приемов на занятиях и наблюдая за действиями обучающихся в походных условиях, в том числе во всех учебных выходах на местность. Для проверки и закрепления отдельных умений могут быть также даны контрольные упражнения или проведены соревнования.
2. Топография и ориентирование	Промежуточная аттестация	Перечень тестовых вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ(ы) по знанию теоретического материала. <i>КИМ, Приложение 4, 7.</i>
	Анализ результата практической деятельности учащихся	Ориентирование по намеченному маршруту в полевых условиях или в оборудованном спортзале (по погоде) Практические умения проверяют в ходе отработки приемов на занятиях и наблюдая за действиями обучающихся в походных условиях, в том числе во всех учебных выходах на местность. Для проверки и закрепления отдельных умений могут быть также даны контрольные упражнения или проведены соревнования.
3. Краеведение	Анализ результата практической деятельности учащихся	Доклады о районе предстоящего летнего похода. Анализ, обсуждение и оценка знаний и умений учащихся (включая выполнение индивидуальных заданий) происходят на коллективных разборах в группе. Критерии: <ul style="list-style-type: none"> ● достоверность (многообразие и проработанность разных источников) – 4 б.; ● стиль, структура изложения – 3 б.; ● практическая значимость, перспектива активного

		использования материала на практике (наличие проработанного организационного решения) – 7 б.; ● оформление работы и ее наглядность, визуализация, уровень картографического материала – 6 б. <i>Максимальное кол-во баллов – 20 баллов.</i> <i>КИМ, Приложение 7</i>
4. Основы гигиены и первая помощь	анализ выполненных работ (тест)	Перечень тестовых вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ(ы) по знанию теоретического материала. <i>КИМ, Приложение 7.</i>
	Анализ результата практической деятельности учащихся	Оказание первой помощи условно пострадавшему. Критерии: 1. определение травмы, постановка диагноза – 10б.; 2. практическое оказание помощи – 10б. <i>Максимальное кол-во баллов – 20 баллов.</i> <i>КИМ, Приложение 7.</i>
5. Начальная инструкторская подготовка	Анализ результата практической деятельности учащихся	Перечень тестовых вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ(ы) по знанию теоретического материала. <i>КИМ, Приложение 7.</i>
	Итоговая диагностика	Перечень тестовых вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ(ы) по знанию теоретического материала. Критерии оценки: оценка результатов выполнения работы проводится по сумме баллов, полученных при выполнении заданий теста. Максимальная оценка каждого задания теста – 1 балл. <i>КИМ, Приложение 4, 5.</i>

2.5. Методические материалы

- методические особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия могут проводиться в виде бесед, лекций, конференций, круглого стола. Практические занятия проводятся как в помещении, так и на открытой местности в населенном пункте и за его пределами. При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий вне населенного пункта, учебно-тренировочных выходов продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта. Продолжительность теоретических занятий 2 часа. Программа предусматривает одно-, двухдневные учебно-тренировочные выходы. Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах. В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов (Примерная анкета для разбора похода (Приложение 6)). Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Для проведения теоретических занятий рекомендуется использовать учебные видеофильмы, отчеты о ранее совершенных походах, карты различных масштабов.

- алгоритм учебного занятия

Занятия строятся по следующей схеме:

Учебное занятие: изучения и первичного закрепления новых знаний

- Оргмомент
- Актуализация знаний и умений.
- Мотивация.
- Целеполагание.
- Организация восприятия.
- Организация осмысления.
- Первичная проверка понимания.
- Организация первичного закрепления.
- Анализ.
- Рефлексия.

Учебное занятие: комплексного применения знаний и способов деятельности

- Оргмомент.
- Целеполагание.
- Мотивация.
- Актуализация комплекса знаний и способов деятельности.
- Самостоятельное применение знаний (упражнений) в сходных и новых ситуациях.
- Самоконтроль и контроль.
- Коррекция.
- Рефлексия.

– методы обучения и воспитания

- репродуктивный;
- словесные методы обучения: лекция, объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог, консультация;
- методы практической работы;
- метод наблюдения: запись наблюдений, зарисовка, рисунки, запись звуков, голосов, сигналов, фото-, видеосъемка, проведение замеров;
- исследовательские методы: проведение опытов, лабораторные занятия;
- методы проблемного обучения: эвристическая беседа: постановка проблемных вопросов; объяснение основных понятий, определений, терминов; создание проблемных ситуаций: постановка проблемного вопроса; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств и др.;
- проектно-конструкторские методы: проектирование (планирование) конкретных дел;
- метод игры: игры: дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, народные, компьютерные, на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра;
- наглядный метод обучения: топографические карты, картины, рисунки, плакаты, фотографии; таблицы, схемы, чертежи, графики; демонстрационные материалы;
- использование на занятиях средств искусства, активных форм познавательной деятельности, психологических и социологических методов и приемов;
- методы воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуаций и др.)

– **формы организации образовательного процесса:** групповая и подгрупповая формы работы (занятия), индивидуальная (при подготовке к конкурсам, работа по индивидуальному маршруту с одаренными детьми, коррекционная работа). Детей-инвалидов и детей с ОВЗ нет.

– **формы организации учебного занятия** - беседа, встреча с интересными людьми, выставка, защита проектов, игра, лекция, «мозговой штурм», наблюдение, олимпиада, посиделки, поход, праздник, практическое занятие, презентация, рейд, ринг, соревнование, творческая мастерская, экскурсия, экспедиция, эксперимент;

- педагогические технологии

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

проектная	стимулирование интереса обучающихся к определенным проблемам, предполагающим владение определенной суммой знаний и через проектную деятельность, предусматривающим решение этих проблем, умение практически применять полученные знания	ученик овладевая культурой проектирования, приучается творчески мыслить, прогнозировать возможные варианты решения стоящих перед ним задач
игровые	<ul style="list-style-type: none"> - осуществляет более свободный, психологически раскрепощённый контроль знаний; - исчезает болезненная реакция учащихся на неудачные ответы; - подход к учащимся в обучении становится более деликатным и дифференцированным 	<ul style="list-style-type: none"> - стимулируется познавательная деятельность - активизируется мыслительная деятельность - самопроизвольно запоминаются сведения - формируется ассоциативное запоминание - усиливается мотивация к изучению предмета
информационно-коммуникационная	подходы к применению компьютера в обучении: компьютер как хранилище (и источнике) информации, компьютер как развивающая среда, компьютер как обучающее устройство	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение гармоничного развития личности, ориентирующейся в информационном пространстве, приобщенной к информационно-коммуникационным возможностям современных технологий и обладающей информационной культурой
<u>здоровьесберегающие</u>	<ul style="list-style-type: none"> · соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности; · смена видов деятельности; · обучение с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.); · место и длительность применения ТСО; · благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки; · проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках 	<ul style="list-style-type: none"> помогает сохранению и укреплению здоровья школьников; предупреждение переутомления учащихся на уроках; улучшение психологического климата в детских коллективах; приобщение родителей к работе по укреплению здоровья школьников; повышение концентрации внимания; снижение показателей заболеваемости детей, уровня тревожности.

– *дидактические материалы* – раздаточные материалы (топографические карты, топографические знаки, перечни снаряжения, состав аптечки, гербарии и т.д.), инструкционные, технологические карты, задания, упражнения и т.п.

Методическое обеспечение для удобства в работе представлено в виде таблицы, содержащей сведения об используемых учебно-методических пособиях, наглядных, дидактических материалах и литературе. Формы и методы организации занятий, формы контроля указаны непосредственно в содержательной части программы.

Методические материалы

<i>Разделы</i>	<i>Темы</i>	<i>Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, методические разработки, материально-техническое оснащение</i>	<i>Литература</i>
1.	Туристская подготовка	Фотоматериалы о туристских походах, презентации «История развития туризма», «Бивак», «Организация туристских походов», мультимедийный комплект, учебные видеофильмы «Туристское снаряжение»; «туристские узлы» личное снаряжение; групповое снаряжение; походная посуда; костровое оборудование; ремонтный набор; плакаты; комплект заданий, упражнений, тестов;	1. Письмо Министерства просвещения РФ от 10 июня 2022 Методические рекомендации по организации экскурсий для обучающихся, включая экскурсии по историко-культурной, научно-образовательной и патриотической тематике. 2. Письмо ФГБОУ ДО ФЦДО от 15 июня 2022г №1006-01-22-Р «Методические рекомендации по обеспечению питанием при проведении туристских походов и массовых туристских мероприятий с обучающимися в условиях природной среды. 3. Постановление Правительства РФ от 03.03.2017 № 252 «О некоторых вопросах обеспечения безопасности туризма в РФ» 4. Приказ МЧС России от 30.01.2019 № 42 «Об утверждении Порядка информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения, проходящих по ...» 5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 19 декабря 2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и ...» 6. Костеров Н.А., Самохина Т.А. Справочник инструктора детско-юношеского туризма. Часть 3. Безопасность туристско-краеведческих походов, экспедиций, экскурсий. – М.: МГДД(Ю)Т, 2003, 32с. URL: https://tyr-zo.narod.ru/met/b_ins3.html – Текст: электронный. 7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov: Учебно-методическое пособие. М: ВЛАДОС, 1999,144с. 8. Лучанский Г. Г. Сборник материалов по

			<p>истории туризма, альпинизма и краеведения. № 1. – М.: Паблит, 2023, 320 с. – Текст: электронный.</p> <p>9. Михайлов А.А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5-9 класс – М.: Дрофа, 2005, 80 с. - ISBN 5-7107-9306-X</p> <p>10. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: РМАТ, 2001, 87 с. – Текст: электронный</p> <p>11. Поздняков В.В. Советы профессионала рыбаку, охотнику, грибнику, дачнику, туристу. – Красноярск: «Стройиздат», 1991, 80 с. – ISBN 5-274-01873-4 – Текст: электронный.</p> <p>12. Потапов В.П., Камашев В.И. Беду отводи до удара. \Ижевск: ИУУ УР, 2001.</p> <p>13. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу: игры и соревнования юных туристов. \М: ЦДЮТиК, 2001, 28с.</p> <p>14. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности.\ Волгоград: Учитель, 2005, 116с. – ISBN 5-7057-0618-9</p> <p>15. Чепкасова И.В., Павлов Е.А. Дозирование физических нагрузок детей 11-13 лет, занимающихся спортивным туризмом: монография. - М.: ООО «Сам Полиграфист», 2022, 129 с. - ISBN 978-5-00166-751-3– Текст: электронный.</p>
2.	Топография и ориентирование	<p>Топографические карты; плакаты; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; презентация «Рельеф. Условные знаки спортивных карт»; дидактическая игра «Топонимы»; курвиметр, компаса, планшеты; Видеоролики соревнований по спортивному ориентированию мультимедийный комплект. Правила соревнований по спортивному ориентированию, плакаты, компасы, средства отметки на КП</p>	<p>1. Беляков М.Ф. Ориентирование на местности без карты. – М.: Военное издательство Министерства обороны СССР, 1955-72с.,</p> <p>2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: Учебно-методическое пособие. М: ВЛАДОС, 1999. - 144с.</p> <p>3. Курдин С. И. Картография. Лабораторный практикум : учеб. пособие - Минск : Высшая школа, 2015. - 175 с. - ISBN 978-985-06-2508-3. - URL: http://m.ibooks.ru/bookshelf/365940/reading (дата обращения: 12.06.2024). - Текст: электронный.</p> <p>4. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу: игры и соревнования юных туристов. \М: ЦДЮТиК, 2001, 28с.</p>
3.	Краеведе	Карта родного края;	1. Александрова В.П. Основы

	ние	краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект Каталоги экскурсионных объектов и памятников родного края, каталоги фауны и флоры родного края	экологической культуры: программа курса и методические рекомендации. 6-11 класс. – М. ВАКО, 2018. – 128 с. - ISBN 978-5-408-04115-2 2. Касимова Т.А. Патриотическое воспитание школьников: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2005.- 64с. - ISBN 5-8112-1334-4 3. Козлова Н.Т. География Удмуртии: учебник. - Ижевск: Удмуртия, 2008, 224с. - ISBN 978-5-7659-0502-9 4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: УМП. - М: ВЛАДОС, 1999,144с. - ISBN 5-691-00326-7 5. Литвинова Л.С., Дендебер С. В. Пойми живой язык природы. Экологическое воспитание: сборник тематических сценариев для внеклассных экологических мероприятий в 5-9 классах. - Воронеж: 2006, 256с. - ISBN 5-89981-461-6 6. Поздняков В.В. Советы профессионала рыбаку, охотнику, грибнику, дачнику, туристу. – Красноярск: «Стройиздат», 1991, 80 с. – ISBN 5-274-01873-4 – Текст: электронный.
4.	Основы гигиены и первая помощь	Зрительный ряд: презентации «Перечни факторов», «Самопомощь и взаимопомощь», видео Медицинская аптечка, плакаты, определитель лекарственных растений, презентация (видеофильм) «Оказание первой помощи», мультимедийный комплект шесты, усы	1. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: УМП. - М: ВЛАДОС, 1999,144с. - ISBN 5-691-00326-7 8. Уличев М.В. Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях / СПб «Балтийский берег», 2005 9. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности.\ Волгоград: Учитель, 2005, 116с. – ISBN 5-7057-0618-9 10. Чепкасова И.В., Павлов Е.А. Дозирование физических нагрузок детей 11-13 лет, занимающихся спортивным туризмом: монография. - М.: ООО «Сам Полиграфист», 2022, 129 с. - ISBN 978-5-00166-751-3– Текст: электронный. 11. Способы оказания первой доврачебной помощи, Санкт-Петербург, 2021г. - URL: http://msmov.spb.ru/assets/files/%D0%94%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/2021/03/%D0%9E%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8%202021.pdf

5.	Начальная инструкционная подготовка	Учебно-методическая литература по педагогике, туризму и краеведению, мультимедийный комплект Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий(путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ	1. Касимова Т.А. Патриотическое воспитание школьников: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2005.- 64с. - ISBN 5-8112-1334-4 2. Константинов Ю.С., Усков С.В. Сборник нормативно – правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. – М.: ФЦДЮТиК, 2006, 388 с. – ISBN 978-5-98086-015-8 – Текст: электронный 3. Костеров Н.А., Самохина Т.А. Справочник инструктора детско-юношеского туризма. Часть 3. Безопасность туристско-краеведческих походов, экспедиций, экскурсий. – М.: МГДД(Ю)Т, 2003, 32с. URL: https://tyr-zo.narod.ru/met/b_ins3.html – Текст: электронный. 4. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: методические рекомендации. - М.: РМАТ. - 2001, 87с. 5. Чепкасова И.В., Павлов Е.А. Дозирование физических нагрузок детей 11-13 лет, занимающихся спортивным туризмом: монография. - М.: ООО «Сам Полиграфист», 2022, 129 с. - ISBN 978-5-00166-751-3– Текст: электронный.
----	-------------------------------------	--	--

2.6. Рабочая программа воспитания

1. Характеристика объединения «Юные инструкторы туризма»

Деятельность объединения «Юные инструкторы туризма» имеет туристско-краеведческую направленность.

Количество обучающихся объединения составляет 10-15 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 14 до 18 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания – способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни и потребности бережного отношения к природе через занятия в объединении.

Цель воспитания достигается по мере решения в единстве следующих **задач**:

- создание условий для развития личности и ее самореализации;
- формирование мотивов, потребностей здорового образа жизни;
- воспитание любви к родному краю, к родному дому (дом как семья, школа, Родина).

Результат воспитания

- владеет способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы.

Воспитательная работа оценивается методом наблюдения с фиксацией по позициям, указанным в таблице (Приложение 1).

3. Работа с коллективом обучающихся

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

4. Работа с родителями

Цель: создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников воспитательного процесса – педагога, детей и родителей.

Задачи:

- организация совместной деятельности детей и родителей (например, разработка, подготовка, проведение, анализ похода).

Достижение цели осуществляется через следующие формы работы:

- родительские собрания,
- индивидуальные встречи и консультации,
- посещение родительских собраний в классах с демонстрацией деятельности и результатами ДО.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Дни открытых дверей	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности объединений МБОУ «Чепецкая СОШ», запись в ДО	01-14 . сентября	
2	Месячники безопасности: «Внимание Дети», «Гражданская защита и пожарная безопасность», «Детская безопасность на железной дороге»	<ul style="list-style-type: none">• повышение безопасности детей в начале учебного года,• восстановление после школьных каникул навыков безопасного поведения на дорогах, транспорте и в быту, а также адекватных действий при угрозе возникновения пожара и других чрезвычайных ситуаций	Сентябрь - май	
3	конкурсы художественной фотографии	<ul style="list-style-type: none">• нравственно-эстетическое воспитание подростков и молодежи;• раскрытие творческих способностей детей и педагогов, популяризация творческой деятельности;• развитие интереса к туристско-краеведческой деятельности обучающихся и педагогов;• развитие познавательной активности участников фотоконкурса;	Сентябрь -ноябрь	

		<ul style="list-style-type: none"> • развитие и совершенствование навыков фотомастерства обучающихся и педагогов 		
4	Российская просветительская акция «Большой этнографический диктант»	повышение интереса к культуре многонационального населения России	ноябрь	
5	Всероссийский экологический диктант	популяризация и распространение экологических знаний	ноябрь	
6	Месячник гражданско-патриотического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий для духовно-нравственного развития учащихся; • формирование эмоционально-волевых качеств, гражданина-патриота России; • воспитание стремления к сохранению и преумножению военного, исторического и культурного наследия; • сохранение и передача героического наследия поколениям. 	февраль	
7	Экологические уроки	<ul style="list-style-type: none"> • обратиться к опыту пребывания ребят в лесу и дать им возможность сформулировать впечатления от этого опыта; • дать учащимся представление о важности леса для обеспечения живых организмов чистым воздухом, едой и водой; • познакомить с причинами и последствиями гибели лесов; • выяснить доступные каждому человеку способы сохранения и восстановления лесов и выбрать те, которые учащимся хотелось бы реализовать на практике 	Март	
8	акция «Чистая детская площадка»	<ul style="list-style-type: none"> • воспитание у детей и молодежи бережного отношения к природе; • формирование сознания социально-ответственного гражданина • популяризация практической социально-полезной деятельности 	май	

Список литературы

Нормативная литература

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»;
1. 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 «Чепецкая СОШ»
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Чепецкая СОШ».

Литература для педагогов

1. Письмо Министерства Просвещения РФ от 10 июня 2022 Методические рекомендации по организации экскурсий для обучающихся, включая экскурсии по историко-культурной, научно-образовательной и патриотической тематике.
2. Постановление Правительства РФ от 4 ноября 2014 г. N 1163 "О Координационном совете по развитию детского туризма в Российской Федерации"
3. Письмо ФГБОУ ДО ФЦДО от 15 июня 2022 г. № 1006-01-22-Р «Методические рекомендации по обеспечению питанием при проведении туристских походов и массовых туристских мероприятий с обучающимися в условиях природной среды».
4. Постановление Правительства РФ от 03.03.2017 № 252 «О некоторых вопросах обеспечения безопасности туризма в РФ»
5. Приказ МЧС России от 30.01.2019 № 42 «Об утверждении Порядка информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанным с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу, и Порядка хранения, использования и снятия с учета территориальными органами МЧС России информации о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанным с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу»
6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 19 декабря 2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих

мероприятий с участием детей, являющихся члена организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организацию отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»

7. Александрова В.П. Основы экологической культуры: программа курса и методические рекомендации. 6-11 класс. – М. ВАКО, 2018. – 128 с. - ISBN 978-5-408-04115-2

8. Касимова Т.А. Патриотическое воспитание школьников: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2005.- 64с. - ISBN 5-8112-1334-4

9. Козлова Н.Т. География Удмуртии: учебник. - Ижевск: Удмуртия, 2008, 224с. - ISBN 978-5-7659-0502-9

12. Константинов Ю.С., Усков С.В. Сборник нормативно – правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. – М.: ФЦДЮТиК, 2006, 388 с. – ISBN 978-5-98086-015-8 – Текст: электронный

13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: УМП. - М: ВЛАДОС, 1999,144с. - ISBN 5-691-00326-7

14. Литвинова Л.С., Дендебер С. В. Пойми живой язык природы. Экологическое воспитание: сборник тематических сценариев для внеклассных экологических мероприятий в 5-9 классах. - Воронеж: 2006, 256с. - ISBN 5-89981-461-6

15. Лучанский Г. Г. Сборник материалов по истории туризма, альпинизма и краеведения. № 1. – М.: Паблит, 2023, 320 с. – Текст: электронный.

16. Михайлов А.А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5-9 класс – М.: Дрофа, 2005, 80 с. - ISBN 5-7107-9306-X

17. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: РМАТ, 2001, 87 с. – Текст: электронный

18. Поздняков В.В. Советы профессионала рыбаку, охотнику, грибнику, дачнику, туристу. – Красноярск: «Стройиздат», 1991, 80 с. – ISBN 5-274-01873-4 – Текст: электронный.

19. Степанов В.П., Сизяев С.В. Программы внеурочной деятельности: туристско-краеведческая деятельность (работаем по новым стандартам) - М.: Просвещение, 2011, 80с. ISBN 978-5-09-017995-9

20. Уличев М.В. Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях / СПб «Балтийский берег», 2005

21. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу: игры и соревнования юных туристов. \М: ЦДЮТиК, 2001, 28с.

22. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности.\ Волгоград: Учитель, 2005, 116с. – ISBN 5-7057-0618-9

23. Чепкасова И.В., Павлов Е.А. Дозирование физических нагрузок детей 11-13 лет, занимающихся спортивным туризмом: монография. - М.: ООО «Сам Полиграфист», 2022, 129 с. - ISBN 978-5-00166-751-3– Текст: электронный.

Интернет-ресурсы

1. Костеров Н.А., Самохина Т.А. Справочник инструктора детско-юношеского туризма. Часть 3. Безопасность туристско-краеведческих походов, экспедиций, экскурсий. – М.: МГДД(Ю)Т, 2003, 32с. URL: https://tyr-zo.narod.ru/met/b_ins3.html – Текст: электронный.

2. Курдин С. И. Картография. Лабораторный практикум : учеб. пособие - Минск : Высшая школа, 2015. - 175 с. - ISBN 978-985-06-2508-3. - URL: <http://m.ibooks.ru/bookshelf/365940/reading> (дата обращения: 12.06.2024). - Текст: электронный.

3. Линчевский Э.Э. «Психологический климат туристской группы / М.: Физкультура и спорт, 1981, 111с. <https://studylib.ru/doc/2359271/linchevskij-e-e.-psihologicheskij-klimat-turistskoj-gruppy>- Текст: электронный
4. Самсонова Н.Е., Соколова А.А. Познание Родины: актуальные практики детско-юношеского туризма и краеведения: учебное пособие. – СПб.: ЛОИРО, 2019, 378 с. <http://rctdm.spb.ru/wp-URL:content/uploads/2019/09/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5.pdf>- ISBN 978-5-9500946-2-0 (дата обращения: 23.05.2024). – Текст: электронный.
5. Способы оказания первой доврачебной помощи, Санкт-Петербург, 2021г. - URL: <http://msmov.spb.ru/assets/files/%D0%94%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/2021/03/%D0%9E%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8%202021.pdf>

Литература, рекомендуемая детям, родителям

1. Алексеев В.А. 300 вопросов и ответов по экологии. / Ярослав.: Академия развития, 1998, 240с.
2. Буковский М.Е. Экологические олимпиады для учащихся. \ М.: АРКТИ, 2008, 96с.
3. Вишневская Е.Л. Основы безопасности жизнедеятельности: основы медицинских знаний и охрана здоровья. \ М.: Русское слово, 1996, 42с.
4. Кальман Г.В. Узлы. Техника вязания и применения. \ М: ВСВ – Сфинкс, 1997
5. Луппова Г.Н., Новоселов И.Я. Лекарственные растения. \ Киров: Волго-Вятское, 1984, 152с.
6. Манилов Л.М. Оказание помощи и взаимопомощи. \ М: Медицина,1970
7. Поддубная Л.Б. Секретные материалы о твоём здоровье. \ Волгоград: Учит.-АСТ, 2005, 80с.
8. Потапов В.П., Камашев В.И. Беду отводи до удара. \ Ижевск: ИУУ УР, 2001
9. Потресов А.С. Спутник юного туриста. \ М.: Физкультура и спорт, 1967, 256с.
12. Штюрман Ю.А. Карманный справочник туриста. \ М.: Профиздат, 1982, 224с.

Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Приложение 1

Карта личностного развития учащихся

Диагностика гражданской зрелости

№ п/п	ФИО учащегося	Политическая культура	Правовая культура	Интернационализм	Любовь к Отечеству
1					
...					

Показатель воспитанности - Политическая культура

3 – осведомлен об общественно-политических событиях, имеет собственные аргументированные оценки, обсуждает их с товарищами;

2 – осведомлен об общественно политических событиях, имеет самостоятельные суждения и оценки;

1 – политически недостаточно осведомлен, в суждениях и оценках чаще всего идет за другими;

0 – политически не осведомлен.

Показатель – Правовая культура

3 – знает основные гражданские права и обязанности, соблюдает их, активно работает по созданию законов и правил школьной жизни;

2 – знает основные гражданские права и обязанности, соблюдает их, но в школьном законодательстве участия не принимает;

1- допускает отклонения в соблюдении правопорядка, требует дополнительного контроля со стороны взрослых и товарищей;

0 – нарушает дисциплину и правопорядок.

Показатель – Интернационализм

3 – уважает культуру и традиции других национальностей, пресекает неуважительное отношение к ним;

2 – проявляет интерес и уважение к культуре и традициям других национальностей;

1 – не проявляет интереса к культуре других национальностей;

0 – пренебрежительно относится к культуре и традициям других национальностей.

Показатель – Любовь к Отечеству.

3 – интересуется и гордится историческим прошлым своего Отечества, переживает настоящее, обсуждает с товарищами свою роль в созидании будущего;

2 - интересуется историческим прошлым своего Отечества, переживает его настоящее;

1 – сам мало интересуется историей и культурой своего Отечества;

0 – пренебрежительно относится к истории и отечественной культуре.

«Политическая культура»: «3» - кол-во в %- «2» - кол-во в %- «1» - кол-во в %- «0»- кол-во в %-	«Правовая культура» «3» - кол-во в %- «2» - кол-во в %- «1» - кол-во в %- «0» кол-во в %-	«Интернационализм»: «3» - кол-во в %- «2» - кол-во в %- «1» - кол-во в %- «0» кол-во в %-	«Любовь к Отечеству» «3» - кол-во в %- «2» - кол-во в %- «1» - кол-во в %- «0» кол-во в %-
--	--	--	---

Отношение подростка к Отечеству

(методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В.)

Инструкция: Пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Оценить степень о согласия или несогласия можно в баллах (от «+4» до «-4»);

«+4» – несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» – да, конечно (сильное согласие);

«+2» – в общем, да (среднее согласие);

«+1» – скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» – ни да, ни нет;

«-1» – скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» – в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» – нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» – нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайтесь быть искренними. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они отражали ваше мнение.

Утверждения:

1. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.
2. Я многим обязан своей стране.
3. Я готов защищать свою Родину в случае серьезной опасности.
4. День Победы (9 мая) – праздник только для ветеранов и пожилых людей.
5. Оказавшись за границей, я постараюсь, чтобы меня не воспринимали как россиянина.
6. Бывает, что я испытываю сильное волнение, когда слышу песни о своей Родине.
7. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я предпочитаю в своей.

Обработка результатов: результаты получаются путем сложения баллов. При этом в ответах на вопросы 1, 4, 5 знак меняется на противоположный.

Интерпретация результатов:

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подростку присущи вполне развитые чувства гражданственности и патриотизма. Для него Родина не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордится. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не конъюнктурой, не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток переживает чувство Родины как чувство родного дома, деревца. Однако ему кажется, что-то, что происходит в стране и на его «малой родине», имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее, не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимости подросток не откажется помочь ветеранам, хотя сам мощи может и не предложить.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об её «убогости» он в принципе равнодушен. Он может «правильно» выступить на тему гражданственности и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Подросток умеет угадывать, в какой момент что «патриотично», а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное) – можно предположить, что подростка отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он живет, и которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи – это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой стране...»). Может быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осудит других, ведь память – это не то, за что можно получить дивиденды.

Тест на определение конфликтности

В тесте использованы диагностические показатели, которые являются наиболее устойчивыми в течение всей жизни человека. Тестовые задания:

1. Переплетите пальцы рук и заметьте, какой палец оказывается сверху.
2. Прицельтесь, выбрав мишень, и определите, какой глаз у Вас ведущий.
3. Переплетите на груди руки («наполеоновская поза») и заметьте, какая рука окажется сверху.
4. Проверьте, какая рука при аплодировании оказывается сверху.

Анализ полученных данных:

ПППП. Избегают конфликтов, но все же идут на них. В конфликтах последовательны, стремятся довести их до разрешения. Тщательно соотносят цель со средствами. Не сторонники разрешения конфликтов любой ценой. Сначала обдумывают действия, потом принимают решения. Проявляют недостаток гибкости.

ПППЛ. Стремятся избегать конфликтов. Предпочитают разрешить их любыми способами. Нередко могут отказаться от прежней позиции. Могут быстро принимать решения. Достаточно гибки, но не всегда последовательны. Очень находчивы в погашении конфликта. 9

ПЛПП. Не любят конфликтовать, но не избегают конфликтов. Входят в них охотно. Ведут себя свободно, находчиво. Прибегают к юмору, находят нестандартные пути разрешения конфликтных ситуаций. Не всегда доводят задуманное до конца.

ППЛЛ. Избегают конфликтов. Но если сталкиваются с ними, то ведут себя твердо. Решения принимают после серьезного обдумывания или совета с посредниками и близкими. Обидчивы, в определенной мере злопамятны. Никогда не выступают инициаторами столкновений. Готовы идти на уступки. Внешняя мягкость сочетается с внутренней твердостью.

ПЛПЛ. Очень заметное неприятие конфликтов. Постоянное стремление выйти из него. Попытки загладить, стусевать конфликт. Выход из конфликта могут осуществлять за счет отказа от собственных требований. Решения принимают, поддаваясь эмоциональным, а не рациональным состояниям. Для них лучше не входить в конфликт, чем выходить из него. Выходят чаще всего с потерями собственных интересов, не находят способы оправдать свои действия. Стремятся принимать решения после обсуждения ситуации с кем-либо из опытных доверенных друзей или родственников.

ПЛПП. Готовы идти на конфликт. Отчетливо понимают свои интересы, находят наиболее рациональные пути их защиты. Хорошо подсчитывают свои возможности. В разрешении конфликта не всегда считаются со средствами. Не отказываются от компромиссов. Охотно вступают в конфликт. Часто выступают его инициатором. Преувеличивают при условии доминирования своих интересов. В конфликте чувствуют себя уверенно, комфортно. Иногда могут сами спровоцировать конфликт, но не столько потому, что не могут без него обходиться, сколько в целях самоутверждения.

ПЛПЛ. Не любят конфликтов. Легкий характер. Склонны преувеличивать свои и недооценивать чужие возможности. Быстро и хорошо ориентируются в ситуации. Много друзей. Эмоционально реагируют на события, но принимают достаточно обдуманные решения. Стремятся доводить их до конца, но не исключают компромиссов, возможно и за счет отказа от некоторых требований. Не всегда цель соизмеряют со средствами достижения. Находят неожиданные решения. Действуют гибко, но последовательно. К советам прислушиваются.

ПЛЛЛ. Охотно вступают в конфликт. Часто выступают его инициатором. Преувеличивают собственные возможности, но в случае неудачи не отступают. Не склонны к компромиссам. Действуют в конфликте обдуманно, последовательно. Конфликт прекращают только при условии выполнения своих требований. Не всегда средства соизмеряют с целями. Излюбленный прием – «психологическая атака». Действуют по собственной инициативе, не очень любят советоваться, прислушиваться к чужим советам.

ЛППП. Конфликтов избегают, чувствуют себя в конфликтных ситуациях неуверенно. Проявляют большую гибкость в их разрешении. Достижение целей соотносят с реальными средствами. Склонны к компромиссам, готовы отказаться от защиты части своих интересов. Решение принимают скорее эмоционально, чем после серьезного обдумывания. Склонны выслушивать советы, но не всегда им следуют. Имеется тенденция преувеличивать собственные возможности.

ЛППЛ. Избегают конфликтов. Но в тех случаях, когда считают свои интересы затронутыми, идут на конфликт без особых колебаний. Позицию держать твердо, не очень склонны к компромиссам, К помощи посредников могут обращаться, но решение 10 принимают самостоятельно. Вопросы самоутверждения – на втором плане. На первом плане – интересы дела.

ЛПЛП. Считают конфликты неизбежными, смело идут на их решение. В конфликтах твердо добиваются поставленных задач. При достижении целей не считаются со средствами. Иногда большое значение придают несущественным, второстепенным сторонам конфликта. Не склонны к компромиссам, если они не решают всех поставленных задач. Могут создавать видимость уступок, но внутренняя позиция остается неизменной. Преобладает рациональная сторона. Скрытны, не склонны обращаться за советами, хотя помощь со стороны не исключают.

ЛПЛЛ. Внутренне агрессивны. Постоянно ищут повод для конфликта. Руководствуются не всегда существенными моментами. Конфликтность прикрывается внешней мягкостью. Последовательны в достижении целей. Линию поведения ведут искусно тщательно все просчитывают. Не склонны к компромиссам, независимо от удовлетворения собственных интересов. Проявляют большую гибкость и изобретательность в решении конфликта с собственных позиций. Нередко интересы дела не могут отделить от внутренней психологической позиции.

ЛЛПП. Избегают конфликтов. Предпочитают спорные вопросы решать мирным путем. Готовы отказаться от защиты собственных интересов, но последовательно защищают интересы других. Цель всегда стремятся сочетать с соответствующими средствами. Наиболее сильная их сторона – стремление предупредить конфликты или погасить в зародыше.

ЛЛПЛ. Стремятся избежать конфликта, хотя не умеют предупреждать. Очень склонны к компромиссам. Уступают требованиям конфликтующих сторон, если противник оказывается сильным. Однако по отношению к более слабому проявляют неуступчивость. Не могут правильно рассчитать свои силы, склонны преувеличивать силы противника. Неспособны плести нить интриги. Охотно прислушиваются к советам других, следуют их рекомендациям. Имеют склонность скрывать наличие конфликтной ситуации, искренне веря в её отсутствие. Недостаточно принципиальны.

ЛЛЛП. Конфликтов не избегают, хотя редко являются их инициаторами. Слабо продумывают линию поведения в решении конфликтов, больше руководствуются эмоциями. В конфликтах действуют смело, решительно, но допускают опрометчивые решения. Склонны к компромиссам. Четко продумывают возможные последствия конфликта, стремятся их предупредить. Нередко выступают инициаторами компромисса. Глубоко переживают нежелательные последствия конфликтов.

ЛЛЛЛ. Конфликтов избегают. Отличаются большой способностью предупреждать их. Однако, принимая участие в конфликтах, умеют произвести впечатление на противника, используя прием демонстрации несуществующих возможностей. Умеют использовать слабости противной стороны. Хорошо просчитывают возможные последствия конфликта и умеют вовремя скорректировать свое поведение. Упрямы, скрытны.

Тест на профориентацию
по методике академика Е.А. Климова.

Предлагается 20 пар утверждений. Внимательно прочитав оба утверждения, выберите то, которое больше соответствует вашему желанию. Выбор нужно сделать в каждой паре утверждений.

Ответьте на вопрос: «Мне нравится...»

1а. Ухаживать за животными.	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным людям, лечить их.	2б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин.
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок.	3б. Следить за состоянием, развитием растений.
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, пластмассу и т.д.).	4б. Доводить товары до потребителя (рекламировать, продавать).
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи.	5б. Обсуждать художественные книги.
6а. Выращивать молодняк животных какой-либо породы.	6б. Тренировать сверстников (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных).
7а. Копировать рисунки, изображения, настраивать музыкальные инструменты.	7б. Управлять каким-либо грузовым, подъёмным, транс портным средством (подъёмным краном, машиной и т.п.).
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные для них сведения в справочном бюро, во время экскурсии и т.д.	8б. Художественно оформлять выставки, витрины, участвовать в подготовке концертов, пьес и т.п.
9а. Ремонтировать изделия, вещи (одежду, технику), жилище.	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках.
10а. Лечить животных.	10б. Выполнять расчёты, вычисления.
11а. Выводить новые сорта растений.	11б. Конструировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома и т.д.).
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать.	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы и аппараты.	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15а. Составлять точные описания, отчёты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.	15б. Художественно описывать, изображать события наблюдаемые или представляемые.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице.	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий.	17б. Осуществлять монтаж здания или сборку машин, приборов.
18а. Организовывать культ походы людей в театры, музеи, на экскурсии, в	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.

туристические путешествия и т.п.	
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания.	19б. Заниматься черчением, копировать карты, чертежи.
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада.	20б. Работать на машинах (пишущая машина, компьютер, телетайп, телефакс).

Запишите свои ответы в таблицу

Группы профессий				
Человек — природа	Человек — техника	Человек — человек	Человек — знаковая система	Человек — художественный образ
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

Результаты тестирования

Теперь подсчитайте, сколько вариантов вы отметили в каждом столбике. Там, где оказалось наибольшее количество ответов — ваша профессиональная сфера.

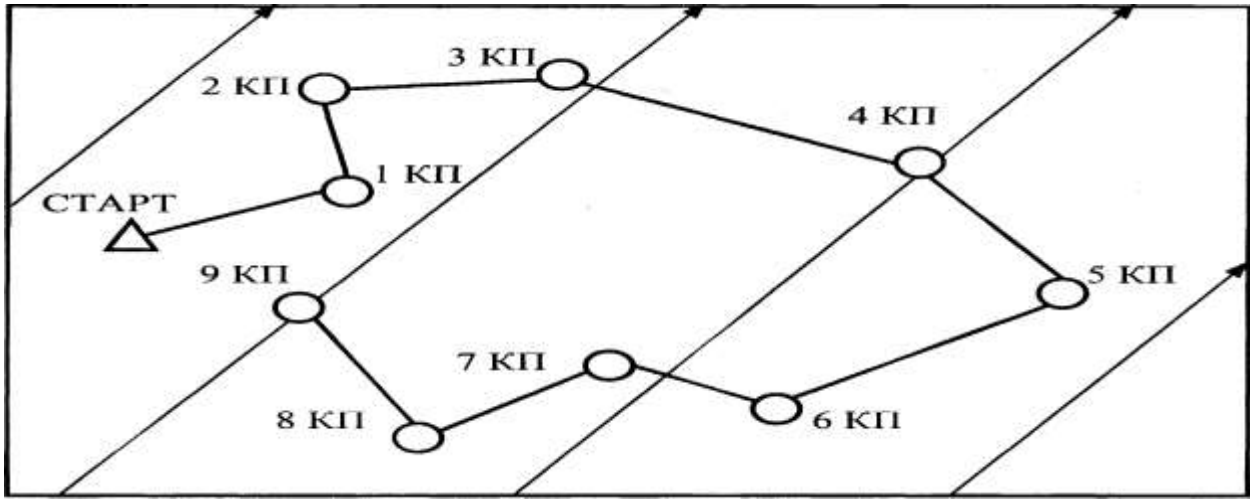
Человек — природа. Сюда входят профессии, в которых человек имеет дело с различными явлениями неживой и живой природы, например биолог, географ, геолог, математик, физик, химик и другие профессии, относящиеся к разряду естественных наук.

Человек — техника. В эту группу профессий включены различные виды трудовой деятельности, в которых человек имеет дело с техникой, её использованием или конструированием, например профессия инженера, оператора, машиниста, механизатора, сварщика и т.п.

Человек — человек. Сюда включены все виды профессий, предполагающих взаимодействие людей, например политика, религия, педагогика, психология, медицина, торговля, право.

Человек — знаковая система. В эту группу включены профессии, касающиеся создания, изучения и использования различных знаковых систем, например лингвистика, языки математического программирования, способы графического представления результатов наблюдений и т.п.

Человек — художественный образ. Эта группа профессий представляет собой различные виды художественно-творческого труда, например литература, музыка, театр, изобразительное искусство.



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

14. Следуя по маршруту, вы траверсируете склон. Характер склона - малопроходимый бурелом и заболоченность. Целый день Вы идете по азимуту. Скорость прохождения маленькая. Настроение у группы падает. Бивак организуется на заболоченности. Штурман вам, как руководителю, предлагает спуститься в долину, где есть грунтовая дорога и идти по ней. А затем, в нужном месте опять подняться на склон и взять необходимый перевал.

Ваши действия _____

Нарушения инструкции _____

6. Первый крупный детский оздоровительный лагерь, основанный в 1922 году в Крыму, работающий по настоящее время, называется _____.

7. _____ - это изучение населением географических, исторических, культурных, природных, социально-экономических особенностей, характеризующих в комплексе формирование и развитие какой-либо определенной территории страны.

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

а) Стул. б) меховые рукавицы. в) Подстилку из меха. г) Рюкзак. д) Сидушку.

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

а) Маска. б) Шарф. в) Воротник свитера. г) Рукавица. д) Капюшон.

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

а) Мокрые валенки. б) Чуни или меховые чулки. в) Шерстяные носки.

г) Намотать портянки. д) Ботинки.

11. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

а) В полиэтиленовом мешке. б) В тряпичном мешке. в) Просто так. г) В кармане рюкзака.

12. Кто в группе отвечает за питание?

а) Руководитель б) Завхоз в) Реммастер г) Медик д) Хронометрист

13. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

а) Реммастер б) Руководитель в) Медик г) Хронометрист д) Завхоз

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

а) Реммастер б) Медик в) Завхоз г) Хронометрист д) Руководитель

15. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

а) Руководитель б) Медик в) Завхоз г) Хронометрист д) Фотограф

16. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

а) Руководитель б) Завхоз в) Медик г) Хронометрист д) Реммастер

17. Что из ниже перечисленного является источником антропогенного загрязнения поверхностных водоемов?

а) бытовые сточные воды б) промышленные стоки в) ливневые стоки

г) геохимический состав почвы д) судоходство

18. Как можно уменьшить «водный голод» на Земле?

а) создание водохранилищ

б) пополнение подземных водных горизонтов поверхностными водами

в) закачивание промышленных сточных вод в глубокие подземные горизонты

г) организация оборотного водоснабжения на промышленных предприятиях

д) использование опресненных вод морей и океанов

19. Чем отличаются воды поверхностных водоёмов от межпластовых вод?

а) большей минерализованностью б) содержание солей аммония

в) большей бактериальной обсемененностью г) более стабильным химическим составом

д) большей склонностью к «цветению»

20. Что подразумевает под собой сбалансированное питание?

а) достаточную энергетическую ценность рациона в результате адекватного потребностям поступления белков, жиров и углеводов

б) соблюдение соответствия ферментного набора химической структуре пищи

в) оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ

г) оптимальный режим питания

21. Выберите элементы здорового образа жизни:

а) рациональное питание;

б) отсутствие вредных привычек;

в) занятия физической культурой;

г) все перечисленное верно.

22. Выберите тот фактор, который больше всего влияет на формирование здоровья населения:

- а) образ жизни
в) наследственность
б) уровень и качество медицинской помощи
г) окружающая среда

23. Выберите фактор, который не относится к гигиеническим требованиям в одежде:

- а) сохранение теплового комфорта;
в) быть модной;
б) не затруднять движений человека;
г) легко очищаться от загрязнений.

24. Что включает в себя профилактика заболеваний водного происхождения?

- а) рациональный выбор источника водоснабжения
в) стандартизацию качества воды и соблюдение гигиенических нормативов
г) эффективную обработку воды на водопроводных станциях
д) использование в качестве источников воды только межпластовых вод

25. Действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте и здоровье, называются:

- а. утренняя зарядка
б. личная гигиена
в. вечерняя прогулка

26. Чистота, опрятность, соблюдение личной гигиены – это первый шаг к:

- а. физическому здоровью организма
б. к комфортному существованию
в. загрязнению тела

27. Какой из узлов обеспечивает снятие веревки после окончания переправы всей группы?

- а) удавка, б) штык, в) карабинная удавка, г) булинь.

28. Каким из узлов вы привяжетесь к концу основной веревки:

- а) булинь, б) проводник простой, в) проводник восьмерка,
г) удавка, д) штык г) схватывающий

29. Две веревки одинакового диаметра можно надежно связать узлами:

- а) прямой, б) встречный, в) бабий, г) ткацкий, д) проводник простой,
е) академический, ж) грейпвайн, з) брамшкотовый, и) встречная восьмерка

30. Две веревки разного диаметра можно надежно связать узлами:

- а) прямой, б) встречный, в) бабий, г) ткацкий, д) проводник простой,
е) академический, ж) грейпвайн, з) брамшкотовый и) встречная восьмерка

31. Для крепления веревки на опоре можно использовать следующие узлы:

- а) прямой, б) удавка, в) академический, г) булинь, д) штык, е) проводник простой, ж) стремя, з) проводник восьмерка, и) шкотовый, к) австрийский проводник, л) карабинная удавка, м) встречный

32. На каких склонах горы быстрее тает снег?

- а) Северных. б) Западных. в) Южных. г) Восточных.

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

- а) С наибольшими числами. б) С наименьшими числами.

34. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

- а) Северных. б) Западных. в) Южных. г) Восточных

35. По прочитанному тексту начертите маршрут путешествия (маршрутная съёмка), соблюдая все правила построения топографического плана, нами изученные. Первая точка движения находится в центре листа внизу на уровне надписи : МАСШТАБ-1: 10 000, в 1см—100м. План вычерчивается снизу вверх:

«Мы отправляемся в поход от отдельно стоящего лиственного дерева. **Точка №1.** Идём на СЗ 800м по лугу. Подошли к хвойному дереву. **Точка №2.** . От т.№2 идём по А 90⁰, 550м по фруктовому саду. . Вот мы подошли к **Точке№3** РОДНИКУ От т.№3 идём на С, 550м по пашне. Слева на 3, на середине пути озеро. Подошли к болоту. **Точка №4.** От т.№4 идём на СВ 800м по кустарнику. Подошли к озеру. **Точка №5.** От т.№5 возвращаемся к т.№1 и идём по вырубленному лесу.»

Определите направление, по которому нужно вернуться в точку №1, и расстояние последнего этапа в метрах. Подпишите полученные данные на схеме.

36. Сколько километров в одном сантиметре в масштабе 1:50000?

а) 50; б) 0,5; в) 5; г) 500; д) 0,05

37. В 12 часов дня Солнце было на юге. На сколько градусов сместится за 6 часов? И где оно окажется?

38. Время отдыха в пешем походе на малом привале рекомендуется не более:

а) 20 мин. б) 10 мин. в) 40 мин. г) 30 мин.

39. Продолжительность обеденного привала в пешем походе рекомендуется:

а) 2-4 ч. б) 1-2 ч. в) 5-6ч.

40. Какие наблюдения касаются изменения погоды, ее предсказания?

а) топографические; б) геологические; в) метеорологические;
г) гидрологические; д) гляциологические

41. Признаки хорошей, ясной погоды:

а) давление воздуха падает; б) давление воздуха растет; в) появляются роса или иней;
г) вечером теплее, чем днем; д) солнце садится в тучу.

42. Какая карта наиболее приемлема при подготовке маршрута многодневного похода?

а) экономическая; б) политическая; в) административная;
г) топографическая; д) спортивная.

43. Какие требования предъявляются к подбору продуктов?

а) минимальный вес; б) высококалорийные; в) быстрого приготовления;
г) транспортабельность; д) длительный срок хранения; е) минимальный срок хранения

44. Какие из перечисленных ягод являются ядовитыми?

а) малина; б) земляника; в) волчье лыко; г) черника; д) вороний глаз

45. Какие из перечисленных грибов являются съедобными?

а) белый гриб; б) подосиновик; в) трютовик; г) лисички; д) мухомор.

46. Сырые спички можно высушить:

а) около костра; б) с помощью лупы; в) в волосах; г) зажав в ладонях.

47. Где надо разводить костер летом?

а) прямо под деревом; б) в 4-6 метрах от дерева; в) рядом с водоемом; д) в траве.

48. Какой маршрут из перечисленных походов являете пешим походом I категории сложности?

а) 150км 6 дн. б) 130км 6 дн. в) 130км 5дн. г) 140км 6 дн. д) 100км 6 дн.

49. Руководителем похода I категории сложности может быть турист, достигший:

а) 14 лет; б) 20 лет; в) 18 лет; г) 16 лет.

50. Участники похода I категории сложности могут быть туристы, достигшие:

а) 16 лет; б) 15 лет; в) 14 лет; г) 18 лет.

51. Руководителем похода I категории сложности может быть турист, имеющий опыт участия в походах:

а) многодневных; б) II категории сложности;
в) имеющий III спортивный разряд; г) I категории сложности.

52. С какой целью руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристской группы в поисково-спасательную службу (ПСС)? Укажите правильный ответ:

а) для того, чтобы от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;

б) для того, чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных в маршруте;

в) для того, чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута;

г) для того, чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь.

Ответы: 1. в; 2. б; 3. а, в, г; 4. 1-г, 2-в, 3-а, 4-б, 5-д; 5. В; 6. Артек; 7. Краеведение; 8. д; 9. а; 10. а, б; 11. б; 12. б; 13. г; 14. а; 15. б; 16. а; 17. а, б, в, д; 18. а, б, г, д; 19. б, в; 20. а, в; 21. б, 22. а, 23. в; 24. а, б, в, г; 25. б; 26. а; 27. в; 28. а, б, в; 29. а, б, г, е, ж, и; 30. б, ж, з, и; 31. б, г, д, е, ж, з, л; 32. в, 33. б; 34. в; 35.; 36. б; 37. 90^0 , на западе; 38. б; 39. б; 40. в; 41. б, в; 42. г; 43. а, б, в, г, д; 44. в, д; 45. а, б, г; 46. в; 47. б; 48. д; 49. в; 50. в; 51. б; 52. г

Примерная анкета для разбора похода:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
 - Было ли трудно в походе? Когда?
 - Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
 - Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
 - Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
 - Кто показал себя настоящим туристом?
 - Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Практикум, тестирование (оценка результатов выполнения работы проводится по сумме баллов, полученных при выполнении задания)

Критерии уровня освоения учебного материала:

- **высокий уровень** – обучающий освоил практически весь объём знаний 100-71%, предусмотренных программой за конкретный период;
- **средний уровень** – у обучающихся объём усвоенных знаний составляет 70-31%;
- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 30% объёма знаний, предусмотренных программой.