

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ВЕЧЕРНЕЕ (СМЕННОЕ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МАЛОПУРГИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ"

РАССМОТРЕНА
на заседании Методического совета
Протокол №6 от 31.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАБОУ Малоपुरгинский
А.Н.Рублёв
Приказ №38/ОД от 31.05.2022 г.

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Протокол №6 от 31.05.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско - краеведческой направленности
"Экстрим"**

Возраст детей 8-10 лет
Срок реализации программы 1 год

Автор составитель:
Иванова Розалия Раисовна,
педагог дополнительного образования

с. Малая Пурга
2022 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ВЕЧЕРНЕЕ (СМЕННОЕ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МАЛОПУРГИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ

РАССМОТРЕНА

на заседании Методического совета
Протокол №6 от 31.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАВОУ Малоपुरгинский
_____ А.Н.Рублёв
Приказ №38 ОД от 31.05.2022 г.

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Протокол №6 от 31.05.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско - краеведческой направленности
"Экстрим"**

Возраст детей 8-10 лет
Срок реализации программы 1 год

Автор составитель:
Иванова Розалия Раисовна,
педагог дополнительного образования

с. Малая Пурга
2022 г.

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность:

-Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 281 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

-Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-Устава муниципального автономного вечернего (сменного) образовательного учреждения Малоपुरгинского Центра образования.

- Локальных актов учреждения.

Направленность программы.

Данная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности. При разработке программы были изучены авторские программ д.п.н. Константинова Ю. С. "Юные инструкторы туризма" и «Юные туристы-краеведы" Д.В. Смирнова, Ю.С. Константинова, А. Г. Маслова, изданных Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения в сборнике программ туристско-краеведческой направленности 2006 г. В данной программе краеведение выступает как форма исследовательской деятельности учащихся под руководством педагога.

Актуальность, новизна.

Образовательный процесс, в среде которого находится обучающийся начальной школы, требует от него в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребёнка направлена на активную деятельность (в том числе физическую) и непосредственное познание окружающего его мира. Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в то же время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-краеведческая деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остаётся педагогически целесообразной. В последние годы развитию детского туризма в РФ уделяется значительное внимание. 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 объёмов детского туризма 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, когда компьютер в комнате заменил все подвижные игры на свежем воздухе.

Педагогическая целесообразность: экскурсии, занятия на свежем воздухе, туристические походы сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что является одним из наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Отличительная особенность данной программы от существующих это то, что в неё внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий истории Малопургинского района. В воспитательный план включены мероприятия социально значимой деятельности.

Новизна данной программы заключается в том, что её содержание дополнено разделом "Общая физическая подготовка", в результате освоения которого учащиеся приобретают навыки физической и начальной туристической подготовки, приобщаются к здоровому образу жизни. Программа позволяет углубить знания школьников. Общие вопросы теоретических знаний программы строятся на базе предметов общеобразовательной школы.

История и природа родного края (краеведение, география)

Начальная туристическая подготовка (ОБЖ)

Физическая подготовка (физкультура)

Оказание первой медицинской помощи (ОБЖ)

Экология (биология, экология)

Ориентирование (география, математика)

Цель: освоение начальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков. При этом предполагается решение следующих **задач:**

- Привить учащимся начальные туристские знания, умения и навыки.
- Формировать умение организовать быт в походе, экспедиции.
- Воспитать заботливое, бережное отношение к окружающей среде.
- Создать условия для общения сотрудничества в коллективе.
- Развить когнитивные качества личности: любознательность, эрудированность, пытливость.

Объём программы – 1год с общей нагрузкой 144часа в год.

Занимающиеся по данной программе ребята расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями района, с зелёными массивами района, с ними возможны одно - двухдневные мини - походы по родному краю – ближайшим окрестностям своего населённого пункта. Они приобретают туристические навыки, навыки бережного и заботливого отношения к окружающей среде, а также общения и сотрудничества в коллективе.

Допускается добор обучающихся на второе полугодие обучения по результатам проведённой диагностики или собеседования.

Адресат программы: В учебную группу набираются учащиеся младших классов 8– 10 лет, проявляющие интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Обязательным является согласие родителей и медицинского работника.

Состав группы от 12 до 15 человек.

Уровень программы. По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой ознакомительного уровня.

Данная программа ориентирует учащихся на образовательную программу базового уровня "Горизонт" для учащихся старших классов, реализуемого в течение 2 лет.

Формы и режим занятий: Учебная программа рассчитана на 144 часа 2 раза в неделю по 2 часа. Формы занятий: тренировочные занятия, походы, экскурсии, участие в конкурсах, мероприятиях.

Программа рассчитана для первичного ознакомления младших школьников с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских навыков и умений. Для реализации данной программы ознакомительного уровня требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в области краеведения и являющийся инструктором по детско - юношескому туризму. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся.

Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого учащегося соответствующих методов и приёмов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-этического и других форм воспитания.

Формы и методы обучения.

Формы обучения - очная (групповая), очно-заочная.

Методы обучения. В работе кружка используются **традиционные методы:**

1. Вербальные (словесные) методы основаны на богатстве, выразительности устной речи. Основными приёмами и способами вербального обучения являются рассказ, объяснение, лекция, беседа, инструктирование. Эти методы используются при объяснении новой темы.
2. Демонстрация представляет собой совокупность действий педагога, которая состоит в показе кружковцам, например, способов вязки узлов.
3. Практические методы связаны с выполнением кружковцами практических работ и предусматривает максимум их самостоятельности и активности. Особое внимание уделяется выполнению правил техники безопасности.
4. Игровой метод.

Так же на занятиях используются и **инновационные методы**, в том числе ИКТ-технологии.

Методы воспитания – убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Тип занятия – комбинированный, теоретический, практический, а так же возможны и иные формы, способствующие повышению эффективности обучения при освоении программы в различных условиях.

Формы проведения занятия – выбор форм занятий в каждом конкретном случае и на различных этапах обучения определяется степенью сложности изучаемого материала, факторами, включая эмоциональный настрой обучающихся.

Программа предполагает использование следующих **форм занятий:** лекция, практические задания, школьные туристические слёты, открытые занятия, коллективная творческая деятельность, экскурсии, игры на свежем воздухе, встречи с интересными людьми и др.

Ожидаемые результаты: К концу обучения по данной программе обучающиеся будут владеть минимумом туристско – краеведческих знаний и умений, иметь хорошую физическую подготовку.

Обучающиеся будут знать

- достопримечательности села,

- состав личного и группового снаряжения, состав аптечки и ремонтного набора, узлы и их значение.

- как заботливо и уважительно относиться к окружающей среде.

Будут уметь

- показывать на карте Удмуртию и Малопургинский район;

- оказывать простейшую медицинскую помощь,

- разбивать бивак, разжигать костёр

- находиться в хорошей физической форме.

Формы подведения итогов освоения программы:

1. Участие в школьных и районных краеведческих конкурсах, мероприятиях.

2. Участие в фотоконкурсах, посвящённых природе родного края;

3. Участие в соревнованиях по туристическому направлению;

В конце учебного курса планируется итоговый поход.

Критерии оценки освоения программы обучающимися:

Результативность программы определяется по срезам знаний в конце каждого года путём проведения зачёта, зачетных походов, учета участия в школьных, районных, республиканских мероприятиях, конкурсах, учебно – практических конференциях.

Промежуточный контроль проводится в середине календарного года и позволяет выявлять уровень освоения разделов и тем программы в форме педагогического наблюдения, теста.

Итоговый контроль осуществляется в виде теста конце обучения и направлен на выявление уровня освоения программы за весь срок обучения.

Высокий уровень освоения программы – 2 ошибки из 20 предложенных вопросов в тесте.

Средний уровень – до 5 неверных ответов;

Низкий уровень – более 10 неверных ответов в работе.

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	Практика	
1.	Введение. ТБ на занятиях	6			беседа
1.2	Оздоровительная роль туризма		2		
1.3	Правила поведения юных туристов		2	2	
2	Азбука туристско-бытовых навыков туриста	26			тест
2.1	Основы безопасности в природной среде		2	2	
2.2	Личное снаряжение и уход за ним			2	
2.3	Гигиена туриста в походе			2	
2.4	Питьевой режим на прогулке			2	
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним		2	2	
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор		1	3	
2.7	Организация биваков и охрана природы			2	
2.8	Установка палатки		2	2	
2.9	Юные туристы на прогулке (экскурсии)			2	
3	Азбука топографии	24			Топографический диктант
3.1	Мой населённый пункт, мой район		2	4	
3.2	План местности		2	4	
3.3	Условные знаки		2	4	
3.4	Определение сторон горизонта по местным признакам		2	4	
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	22			опрос
4.1	Способы ориентирования		2	4	
4.2	Виды соревнований по ориентированию			8	
4.3	Способы отметки на контрольных пунктах		2	2	
4.4	Экскурсионное ориентирование		2	2	
5	В гостях у доктора Айболита	14			Занятие - игра
5.1	Травмы и заболевания в походе		2	2	
5.2	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок			2	
5.3	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки			2	
5.4	Способы транспортировки пострадавшего		2	4	
6	Основы краеведения	10			Защита проекта
6.1	Проект. Виды проектов		2		
6.2	Знаменитости села			2	
6.3	Природоохранная деятельность			6	
7	Азбука спортивно – оздоровительного туризма	30			соревнования
7.1	Пешеходный туризм		2	4	
7.2	Полоса препятствий			4	
7.3	Туристские узлы и их применение			4	

7.4	Лыжный туризм			16	
8	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	12			
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма			6	
8.2	Игры на природе			2	
9	Итоговое занятие			4	тест
	Итого	144	33	111	

Содержание программы

1. Введение

1.1. Оздоровительная роль туризма. ТБ на занятиях

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма (прогулок, экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов для организма человека. Укрепление костно – мышечной системы, сердца, лёгких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практическое занятие. Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортзалом) и стадионом, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2. Правила поведения юных туристов

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи престарелым, птицам и животным.

Правила поведения в учебном классе, спортзале, на стадионе, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения инвентаря, материалов, снаряжения и оборудования.

Охрана природной среды (зелёной зоны) вокруг школы, дома, на улице и в своём населённом пункте, участие в мероприятиях по её улучшению и охране.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях; в спортивно – оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Участие в подготовке, организации и проведении порученного группе задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Оформление впечатления о них под руководством педагога в рисунках, поделках. Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо.

Правила поведения участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Практические занятия. Прогулка в парк (в лес, на лужайку) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы.

2. Азбука туристско-бытовых навыков туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде.

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк, лес; взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололёда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в лесу при обнаружении очагов возгорания. Правила безопасности при встрече с представителями животного мира, в том числе домашними животными. Необходимость выполнения требований руководителя группы.

Практическое занятие. Игры на тему: «Что делать в случае...(задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.2. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему. Обувь. Требования к одежде. Личная посуда. Средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Собери рюкзачок к туристской прогулке. Сбор группы и прогулка по селу в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.3. Гигиена туриста в походе

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно – познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря группы.

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале. Работа санитаря туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил гигиены).

2.4. Питьевой режим на прогулке.

Выносливость и сила воли. Необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время похода или прогулки. Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального её расходования во время прогулки (экскурсии).

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.

Котелки, таганок, сапёрная лопата, рукавицы, кухонная клеёнка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ним. Стойки и кольшки для палатки. Снаряжение для наблюдения за погодой, природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для прогулки. Требования к уходу за снаряжением.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз группы, его обязанности.

2.6 Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Практическое занятие. Игра-соревнование « Качественный ремонт личного снаряжения» Способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц.

2.7 Организация биваков и охрана природы.

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источник воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака. Место для приёма пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и умывания.

Практическое занятие. Планирование места организации по плану местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской группе.

2.8. Установка палаток.

Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки. Установка палатки, тента для отдыха группы.

Практическое занятие. Проверка комплектации палатки и её целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Занятие на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

2.9. Юные туристы на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки. Ритм и темп движения. Взаимопомощь в группе. Привалы промежуточный и обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего.

3. Азбука топографии

3.1 Мой населённый пункт, мой район.

Мой населённый пункт на карте района. Соседи нашей деревни. Наш район на карте Удмуртии. Соседи нашего района.

Практическое занятие. Поиск на карте Малопургинского района своей деревни и на карте Удмуртской республики своего района

3.2. План местности

Рисунок и простейший план местности (своей улицы, села). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где их герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). Изображение местности (улиц села) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия. Рисовка плана улицы, всего села. Знакомство с планом расположения своего дома и своей улицы.

Занятия на местности. Измерение расстояний (шагами, парами шагов) на школьном дворе. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школьного двора.

3.3 Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Владение навыками чтения легенды маршрута во время прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке (экскурсии).

Занятие на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.4. Определение сторон горизонта по местным признакам.

По таянию снега, деревьям, тени и пр.

Занятие на местности. Владение навыками ориентирования по местным, природным признакам

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Способы ориентирования.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередач), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звёздному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на прогулке.

Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожкам и тропинкам

4.2. Виды соревнований по ориентированию

Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его закреплению.

Практические занятия. Умение правильно и надёжно крепить номер участника, упаковать карту и обеспечивать её сохранность.

Занятия на местности. Прохождение маркированного маршрута. Способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приёмами ориентирования.

Занятия на местности. Прохождение обозначенного маршрута. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Требования к вниманию участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила и условия соревнований ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приёмами ориентирования.

Занятия на местности. Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Основные правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирования маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приёмами ориентирования.

4.3. Способы отметки на контрольных пунктах (КП)

Оборудование контрольных пунктов: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: компостерные, карандашные.

Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП»

4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы в селе. Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу план микрорайона школы, улицы, двора, различных памятников.

Занятия на местности. Экскурсионное ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в микрорайоне школы, улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

5. В гостях у доктора Айболита

5.1. Травмы и заболевания в походе

Характерные травмы и заболевания в походе. Их профилактика. Опрелости, потёртости, мозоли. Раны. Нагноения. Ушибы, растяжения, вывихи. Ядовитые растения, животные,

насекомые, пресмыкающиеся в районе экскурсии, прогулки, похода. Действия группы в сложных метеоусловиях.

Практические занятия. Совершенствование навыков на наложении шин, повязок.

5.2. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практическое занятие. Игра «Айболит» по правилам обработки ран и наложению повязок

5.3. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению. Определение срока годности для использования. Обязанности санитаря, медика группы.

Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской группы. Проверка её комплектности, срока годности медикаментов, их упаковка.

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки. Изготовление «носилков» из курток, штормовок.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1. Проект. Виды проектов

Проектная деятельность. Понятие «Проект». 5 «П». Виды проектов, этапы проектов.

Практические занятия. Выбор темы для будущего проекта. Сбор материала.

6.2. Знаменитости села

Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн. Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мой учитель». Интересные люди школы: технические служащие, учителя, выпускники. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

Практическое занятие. Встреча с интересными людьми. Прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы.

6.3. Природоохранная деятельность

Изготовление скворечников, знакомство с редкими видами растений и животных родного края. Роль животных, растений и птиц в природе. Экология.

Практическая работа. Сочинение-рассуждение «Мы находимся в гостях у природы»

Наблюдение окружающих объектов природной среды. (Растительный и животный мир; живая и неживая природа) Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, водоёмах. Сезонные изменения в природе в парке. Организация бивака и перекуса на привале. Проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.

7. Азбука спортивно – оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам); преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведённым кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Практическое занятие. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения).

Соблюдение правил движения в строю на маршруте и выполнение требований руководителя.

7.2. Полоса препятствий

Полоса препятствий на соревнованиях по туризму. Параллельные верёвки, маятник, бабочка, кочки и т.д.

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъёмы. Движение по слабопересечённой и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведённым кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по склонам (спуски и подъёмы).

7.3. Туристские узлы и их применение

Прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристской прогулке.

Практические занятия. Вязка узлов по названию и назначению.

7.4. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

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

Занятия на местности. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 метров; игра на лыжах (эстафеты до 50 м.). Движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 1-2 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

8. Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (спортивные игры, лыжные гонки).

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, гибкости, скорости. Спортивные игры.

Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересечённой местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и в высоту. Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2. Игры на природе

9. Итоговое занятие

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо:

1. Кадровое обеспечение: Руководитель объединения – педагог дополнительного образования, образование- высшее, к профессиональной категории нет требований, педагогом пройдено повышение квалификации по профилю программы.
2. Информационное обеспечение: видео материал, сценарии, презентации, необходимые для проведения занятий и различных тематических мероприятий.

Методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение:

- Кабинет для занятий.
- Мебель: индивидуальная парта со стулом
- Мультимедийные средства (компьютер, проектор, ноутбук, экран), фотоаппарат.
- Снаряжение для походов: котелок, тренога, коврик, рюкзак, дождевик, аптечка.
- Перечень необходимого инвентаря, снаряжения и оборудования (на группу 15 человек)

№	Наименование	Кол-во
1	Палатка туристская (2-4-х местная)	4-5 шт.
2	Тент для оборудования бивака	1-2 шт.
3	Набор походных котлов и др. костровой посуды	1 компл.
4	Топор походный	2-3 шт.
5	Пила (облегченная 2-х ручная с чехлом)	1 шт.
6	Медицинская аптечка	1 компл.
7	Походный ремонтный набор	1 компл.
8	Примус туристский («Шмель») с емк. 3-5 литров для горючего	1-2 шт.
9	Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм.) 40 метров	1-2 шт.
10	Веревка вспомогательная (капроновая, диаметром 6 мм.) 40 метров	1 шт.
11	Система альпинистская с двумя репшнурами	3-4 шт.
12	Карабин альпинистский	8-10 шт.
13	Разборная походная или саперная лопатка	1 шт.
14	Палатка для зимних походов (типа «Зима»)	1 шт.
15	Печка разборная для зимних походов и походов в межсезонье	1 шт.
16	Планшет для картографического материала и походных документов	2 шт.
17	Фотоаппарат	1-2 шт.
18	Картографический материал, необходимый для проведения учебных занятий, походов, соревнований по спортивному ориентированию	1 компл.
19	Специальное снаряжение для оборудования дистанции по спортивному ориентированию	Для 15-20 КП
20	Мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный, теннисный большой) для проведения учебных занятий по ОФП	по 2 шт.
21	Секундомер	2-3 шт.
22	Компас спортивный	на каждого участника
23	Рюкзак	на каждого участника
24	Спальный мешок	на каждого участника
25	Коврик походный	на каждого участника
26	Накидка от дождя	на каждого участника
27	Лыжи	на каждого участника

28	Записная книжка (карманная с ручкой или карандашом)	на каждого участника
29	Индивидуальный перевязочный пакет	на каждого участника
30	Планшет для корректировки спортивной карты	на каждого участника

Календарный учебный график.

Пол уго дие	Месяц	Недели обучения	Даты учебных недель	1 год обучения
1 полугодие	Сентябрь	1	01-04	У, ВА
		2	05-11	У
		3	12-25	У
		4	19-25	У
		5	26-02	У
	Октябрь	6	03-09	У
		7	10-16	У
		8	17-23	У
		9	24-30	У
	ноябрь	10	31-06	У
		11	07-13	У
		12	14-20	У
		13	21-27	У
		14	28-04	У
	декабрь	15	05-11	У
		16	12-18	У
		17	19-25	У, ПА
		18	26-01	У
2 полугодие	Январь	19	02-08	П
		20	09-15	У
		21	16-22	У
		22	23-29	У
		23	30-05	У
	Февраль	24	06-12	У
		25	13-19	У
		26	20-26	У
		27	27-05	У
	Март	28	06-12	У
		29	13-19	У
		30	20-26	У
		31	27-02	У
	Апрель	32	03-09	У
		33	10-16	У
		34	17-23	У
		35	24-30	У
	Май	36	01-07	У
		37	08-14	У
38		15-21	У	
39		22-31	У, ИА	
	Всего учебных недель			36

Всего часов по программе	144
Дата учебного года	01.09.2022 г.
Дата окончания учебного года	31.05.2023 г.

П – праздничная неделя
ВА – входная аттестация
ПА – промежуточная аттестация
ИА – итоговая аттестация

Учебно-методические материалы.

- Презентации (творческие отчеты по программе);
- Фондовые работы кружковцев; папки-раскладушки.
- Диски со сценариями мероприятий;
- Фотоальбомы (туристические слёты, профильные лагеря, сводные отряды, походы)
- Шаблоны (выкройки деталей по теме «Волшебная паутинка»);
- Папки по основным разделам программы
- Методические рекомендации, разработки, конспекты открытых занятий.
- Сменный стенд о работе за отчётный период.
- Дидактический материал (карточки с топографическими знаками, планы местности, карты, компасы и др.)
- Педагогическая копилка: творческие игры, психологические тесты, игры на внимание, кроссворды, викторины, сценарии проведения массовых мероприятий.
- Специальная литература;
- Интернет-ресурсы

Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Цель: личностное развитие учащихся средствами духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и готовности к осознанному профессиональному выбору.

Направление 1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся

Задачи: - создание условий для развития творческих способностей учащихся,
 - оказание поддержки и сопровождение одаренных детей

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
СЕНТЯБРЬ	
сентябрь - май	Работа объединения по реализации ДООП
	Подготовка мероприятия ко Всемирному дню туриста
ОКТАБРЬ	
в течение года, согласно Положения о конкурсах	Участие учащихся соревнования по лыжному туризму, в конкурсах, выставках различного уровня
НОЯБРЬ	
01-05.11.2021	Организация работы кружка для мотивированных детей в дни школьных каникул

ДЕКАБРЬ	
15-31.12.2021	Организация мастер-класса, изготовление «Новогоднего сувенира»
ЯНВАРЬ	
ФЕВРАЛЬ	
	Подготовка к празднику День защитника Отечества. Изготовление открыток к мероприятию
МАРТ	
21-30.03.2022	Организация работы объединения для мотивированных детей в дни школьных каникул
АПРЕЛЬ	
	Участие в районной выставке – конкурсе «Красота божьего мира»
	Участие в школьном мероприятии ко дню космонавтики, дню птиц
МАЙ	
	Участие в итоговом мероприятии «Созвездие талантов»
	Итоговое мероприятие о работе по индивидуальному образовательному маршруту

Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся, профилактики экстремизма и радикализма

Задача: становление и развитие высоконравственного, ответственного, инициативного и социально компетентного гражданина и патриота

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
СЕНТЯБРЬ	
1-10 сентября	Профилактические беседы с детьми «Правила поведения в общественных местах»
1-10 сентября	Профилактические беседы в объединении о пожарной безопасности, пути эвакуации в школе
ОКТЯБРЬ	
1-10 октября	Акция «Добрые дела» в рамках Декады добра и милосердия, изготовление сувениров.
	Профилактические беседы с родителями
НОЯБРЬ	
1-7 ноября	Беседа о Государственности Удмуртии. Презентация «Символы Удмуртии»
ДЕКАБРЬ	
15-31 декабря	Беседа о безопасном поведении в зимние каникулы
ЯНВАРЬ	
11-18 января	Беседа «Рождественские праздники на Руси»
ФЕВРАЛЬ	
февраль	Цикл бесед «Героев наших имена», посвященных Дню защитников Отечества.
АПРЕЛЬ	
	Цикл бесед, посвященных Дню космонавтики. «Первый полет в космос. Юрий Гагарин» Презентация «Женщины космонавты. В.В. Терешкова» Презентация
апрель – май	Участие во всероссийских акциях «Георгиевская ленточка»,

	изготовление сувенира
МАЙ	
	Цикл бесед, посвященные «Дню Победы», «Туристические весёлые старты» - Соревнования с родителями.

Направление 3. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы, экологическое воспитание

Задачи: укреплению физического, нравственно-психического здоровья учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
СЕНТЯБРЬ	
	Беседы в объединениях по правилам дорожного движения.
	Профилактические беседы в объединении о пожарной безопасности, пути эвакуации в ДДТ
ОКТАБРЬ	
	Профильная смена – лагерь юных ориентировщиков «Ориентир 2022»
	Проведение инструктажей «Азбука безопасности» в осенний, зимний, весенний период
НОЯБРЬ	
	Участие в республиканском конкурсе юных исследователей окружающей среды.
ДЕКАБРЬ	
	Беседа «Новогодние петарды, фейерверки, бенгальские огни – безопасность при использовании»
ЯНВАРЬ	
	Беседа о морозных днях. Презентация «Обморожение»
ФЕВРАЛЬ	
	Беседа о безопасности на водоемах «Хрупкий лед» Игра по пожарной безопасности
АПРЕЛЬ	
	Беседа «Почему птицы поют»
	Беседа «Велосипед – друг или враг?»

Контрольно- измерительные материалы

Викторина ко Дню туриста.

Входная аттестация

1. Почему привалы в пути для отдыха у туристов должны быть непродолжительными? (Если долго отдыхать мышцы ног твердеют и идти становится труднее.)
2. Почему туристам во время ходьбы рекомендуется дышать носом? (меньше жажда).
3. Почему туристы делают вокруг палатки канавки на ночь? (для стока воды во время дождя).
4. Что может послужить подушкой в палатке ночью? (рюкзак).
5. Кто в походе самый главный? (руководитель похода).
6. Кто такой замыкающий? Что он делает в походе? (тот, кто идёт последний в туристической цепочке и следит за тем, чтобы никто не отстал).
7. От чего лечит подорожник? (останавливает кровотечение, прикладывается к мозоли и натёртому месту и при укусе осы).
8. Что нужно делать чтобы в походе спички не промокали. (покрыть парафином или лаком для ногтей. Спички упаковать в полиэтиленовый пакет).

Какой же поход без костра?

Конкурс «Костёр по всем правилам».

1. Что такое розжиг? (топливо, которое легко воспламеняется)
2. Какое топливо не годится для розжига? (хвойные зеленые ветки, осинные ветки и ветки растущего дерева).
3. Что является прекрасным розжигом? (сухие ветки , трава)
4. С какой стороны разжигают костёр? (с подветренной)
5. Костёр разжигают сверху, снизу, сбоку ... как? (снизу)
6. Можно ли рубить живое дерево для костра? (нет)

Как вы думаете, теперь вы готовы к походу? Давайте подсчитаем жетоны. Тот, у кого больше всего жетонов, по праву может считаться юным туристом. И ему мы вручаем значок «Юный турист».

Вот и подошло к концу наше путешествие. Каждый, кто хоть один раз побывал в походе, может называться туристом. Следовательно, и мы с вами тоже туристы.

И в конце нашего мероприятия давайте разучим речёвку. Я буду произносить одну строчку, а вы ответите «мы туристы».

Кто шагает с рюкзаком? Мы – туристы

Кто со скукой не знаком? Мы – туристы

Кто в дороге целый день? Мы – туристы

Кто не знает слова «лень»? Мы – туристы

Эй, ребята, твёрже шаг

Что турист берёт в дорогу? Песню, дружбу и рюкзак.

На доске висит плакат с изображением костра с фразами. Ребятам предлагается продолжить фразы.

Мне сегодня на занятии понравилось...

Мне сегодня запомнилось...

Я сегодня узнал...
Мне было интересно потому что...
Я научился...
Я расскажу другим...
Я испытываю чувство гордости за то, что...
Я хочу пожелать...

Тест «Ориентирование на местности»

1. Сколько существует основных сторон горизонта? А) 1; Б) 4; В) 6; Г) 8.
2. Как называется умение находить стороны горизонта? А) ориентированием; Б) навигацией; В) масштабированием.
3. Допишите названия сторон горизонта противоположных данным А) север -.....
Б) юго-восток -.... В) северо – восток... Г) запад -
4. В каком направлении будут возвращаться экскурсанты домой из леса, если он расположен на северо-востоке от села? А) юго – запад; Б) запад; В) юг; Г) юго - восток
5. В солнечный полдень тень указывает направление на А) север, Б) запад, В) юг, Г) восток.
6. Выбери четыре приметы хоженной травы: А) фантики от конфет, остатки пищи, окурки, Б) наличие следов птиц и зверей, В) сломанные ветки, Г) высокая трава, Д) следы от транспорта, Е) растущие на тропе грибы и ягоды, Ж) примятая трава.
7. По каким 4 местным приметам можно определить стороны света? А) стволам и коре деревьев, Б) кустам и сухой траве, В) лишайнику и мху, Г) направлению течения ручьёв, Д) склонов холмов и бугров, Е) муравейникам, Ж) наезженной колее, З) таянию снега, И) полыньям на водоёмах, К) скорости ветра.

Топографический диктант

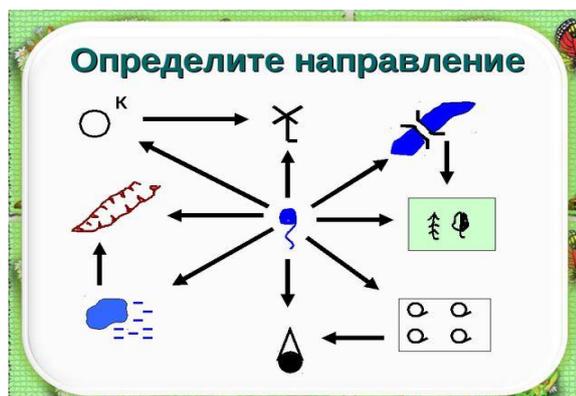
Спишите, заменяя выделенные слова условными знаками.

1 вариант.

Здравствуй, Андрейка. Недавно мы поселились у лесника. Его избушка стоит левее **просёлочной дороги**, которая пересекает **берёзовый лес**. На опушке леса **просёлочная дорога** переходит в **грунтовую**. По обе стороны которой раскинулись **заросли кустарника**, за ними **фруктовый сад** и наша **школа**. Всё лето мы купались в **озере**, недалеко от него очень красивая **деревянная церковь**, а рядом – **колодец**, с прохладной, вкусной водой. В лесу множество интересных **тропинок**, красивые **луга**. Приехать к нам ты можешь по **железной дороге**.

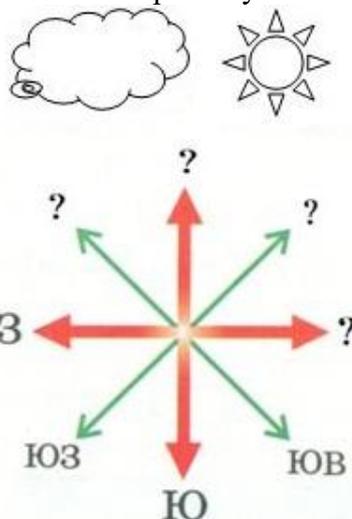
2 вариант.

Здравствуй, Ваня. Недавно мы приехали погостить в деревню. Наш **дом** стоит левее **грунтовой дороги**, которая пересекает **сосновый лес**. На опушке леса стоит заброшенная **деревянная мельница**, а рядом с ней – **колодец**. По обе стороны мельницы раскинулись **заросли кустарника**, за ними **фруктовый сад** и наша **пасека**. Всё лето мы купались в реке, на ней очень крепкий **металлический мост**, с которого мы обычно ныряем. Недалеко от неё очень красивая **каменная церковь**, но рядом **крутой овраг**, а за ним – **болото**. Приехать к нам ты можешь по **железной дороге**.



Вопросы для опроса по теме «Ориентирование на местности»

1. Ориентирование - это.....
2. Какая сторона горизонта дала название процессу определения местоположения объекта? Объясните почему?
3. Где вы сейчас находитесь?,
4. Где вы живёте?,
5. Рядом с какими значимыми объектами располагается наша школа?
6. Для чего человеку необходимо знать «значимые», «особенные» объекты, уметь описывать место, где находишься?
7. Где, в какой ситуации нам это может понадобиться?
8. На предложенной схеме обозначьте стороны горизонта. Красным цветом – основные, зелёным – промежуточные.



Критерии оценивания проекта

Этап работы над проектом	Критерии, соответствующие этапам	Характеристика критерия
Подготовительный этап	Актуальность	Обоснованность проекта в настоящее время, которая предполагает разрешение имеющихся по данной тематике противоречий
Планирование работы	Осведомленность	Комплексное использование имеющихся источников по данной тематике и свободное владение материалом
Исследовательская деятельность	Научность	Соотношение изученного и представленного в проекте материала, а также методов работы с таковыми в данной научной

		области по исследуемой проблеме, использование конкретных научных терминов и возможность оперирования ими
	Самостоятельность	Выполнение всех этапов проектной деятельности самими учащимися, направляемая действиями координатора проекта без его непосредственного участия
Результаты или выводы	Значимость	Признание выполненного авторами проекта для теоретического и (или) практического применения
	Системность	Способность школьников выделять обобщенный способ действия и применять его при решении конкретно-практических задач в рамках выполнения проектно-исследовательской работы
	Структурированность	Степень теоретического осмысления авторами проекта и наличие в нем системообразующих связей, характерных для данной предметной области, а также упорядоченность и целесообразность действий, при выполнении и оформлении проекта
	Интегративность	Связь различных источников информации и областей знаний и ее систематизация в единой концепции проектной работы
	Креативность (творчество)	Новые оригинальные идеи и пути решения, с помощью которых авторы внесли нечто новое в контекст современной действительности
Представление готового продукта	Презентабельность (публичное представление)	Формы представления результата проектной работы (доклад, презентация, постер, фильм, макет, реферат и др.), которые имеют общую цель, согласованные методы и способы деятельности, достигающие единого результата. Наглядное представление хода исследования и его результатов в результате совместного решения проблемы авторами проекта
	Коммуникативность	Способность авторов проекта четко, стилистически грамотно и в тезисно изложить этапы и результаты своей деятельности
	Апробация	Распространение результатов и продуктов проектной деятельности или рождение нового проектного замысла, связанного с результатами

		предыдущего проекта
Оценка процесса и результатов работы	Рефлексивность	Индивидуальное отношение авторов проектной работы к процессу проектирования и результату своей деятельности. Характеризуется ответами на основные вопросы: Что было хорошо и почему? Что не удалось и почему? Что хотелось бы осуществить в будущем?

Тест «Основные требования к одежде и обуви юного туриста»

Промежуточная аттестация

1. Одежда служит человеку для...

- А) защиты от неблагоприятных воздействий внешней среды;
- Б) предохранения поверхности кожи от механических повреждений и загрязнений;
- В) является важным звеном, направленным на укрепление здоровья и улучшение физического развития детей;
- Г) все.

2. Основная роль одежды:

- А) сохранение постоянства температуры тела;
- Б) снижение теплопотери организма;
- В) защита от переохлаждения организма человека;
- Г) все.

3. При покупке детской одежды в первую очередь нужно смотреть на...

- А) эстетическую сторону (красиво - некрасиво);
- Б) удобство и пользу.

4. Лучшим материалом для белья служат:

- А) хлопчато - бумажные ткани (трикотаж, фланель);
- Б) капрон и другие синтетические материалы;
- В) шёлк, шерсть, мех.

5. Летняя одежда должна...

- А) соответствовать лучшему испарению пота и притоку свежего воздуха;
- Б) предохранять организм от перегрева;
- В) быть светлой, чтобы лучше отражать солнечные лучи;
- Г) все.

6. Основная задача зимней одежды:

- А) тепловая изоляция;
- Б) защита от атмосферной влаги;
- В) защита от сильного ветра;
- Г) все.

7. Зимняя одежда должна быть...

- А) лёгкой, удобной, тёплой;
- Б) модной, красивой, изящной.

8. Головные уборы для холодного времени года:

- А) панамы, фуражки с козырьком, шляпы;
- Б) береты, кепки с лёгкой прокладкой;
- В) меховые шапки – ушанки, вязанные шерстяные шапки.

9. Обувь, как основная часть комплекта одежды, должна...

- А) защищать от охлаждения и перегрева стопы;

- Б) предохранять стопу от механических повреждений;
- В) помогать мышцам и связкам удерживать стопу в нормальном положении;
- Г) обеспечивать нормальный микроклимат вокруг стопы;
- Д) все.

10. К летней обуви относятся:

- А) валенки или ботинки с тёплым мехом;
- Б) резиновые сапоги или обувь из водонепроницаемых материалов;
- В) сандалеты, босоножки, туфли с широким вырезом, с верхом из текстиля.

11. Уход за кожаной обувью.

- А) помыть холодной водой снаружи, протереть сухой тряпкой, набить бумагой и оставить сохнуть в тёплом месте;
- Б) сушить не на батарее или радиаторе, а вблизи от них;
- В) стельки вынимать, а сапоги раскрывать, до конца расстегнув молнию;
- Г) очистить от снега и смазать кремом;
- Д) все.

Тест на знание личного и группового снаряжения в лыжных походах.

1. Какие лыжи надо брать с собой в лыжный поход?
 - Любые имеющиеся лыжи, лишь бы подошли по росту
 - Туристические окантованные лыжи, т.к. они прочные и хорошо держат на снежном склоне
 - Спортивные пластиковые, т.к. они прочные и лёгкие
2. Какие лыжные палки надо взять с собой?
 - Никакие, они только мешают
 - Любые беговые, т.к. они пластмассовые и лёгкие
 - Металлические палки с широкими кольцами
3. Какие требования предъявляются к перчаткам для лыжного похода?
 - Это могут быть лёгкие, тёплые, не впитывающие влагу две пары перчаток
 - Любые перчатки, лишь бы они не были дырявыми
 - Перчатки обязательно должны быть меховыми
4. Какими должны быть ботинки для лыжного похода?
 - Обычные беговые ботинки, т.к. в них легче всего идти
 - Ботинки должны быть на два размера больше обычной обуви, с высоким верхом и толстыми войлочными стельками
 - Ботинки должны быть импортного производства (типа зимних кроссовок), т.к. импортная обувь наиболее удобная и прочная
5. Как в лыжном походе защитить лицо от ветра и мороза?
 - Прикрыть лицо руками и отворачиваться от ветра
 - Замотать вокруг головы шарфик, поднять воротник
 - Иметь с собой ветрозащитную маску из фланели или тонкой лёгкой шерсти
6. Что такое бахилы? Для чего их используют?
7. Напишите список медицинской аптечки, используемой в зимнем лыжном походе.

Итоговый тест для проверки знаний

1. Что такое природа?

1. Всё, что окружает человека
2. Все живые существа
3. Всё, что окружает человека и не сделано его руками
4. Всё, что сделано руками человека

2. Что такое погода?

1. Температура воздуха
2. Осадки
3. Скорость ветра
4. Сочетание температуры, осадков, ветра

3. Какие действия человека вредят природе?

1. Вырубка леса
2. Посадка деревьев
3. Сбор грибов
4. Подкормка птиц

4. Что не является причиной возникновения пожара?

1. Разведение костра без взрослых
2. Игры со спичками и зажигалками
3. Настольные игры
4. Игры с бензином

5. Что такое компас?

1. Спортивное снаряжение
2. Прибор для определения сторон горизонта
3. Прибор для определения температуры воздуха
4. Прибор для определения погоды

6. В какую сторону нужно выходить из леса, если заходил туда, двигаясь на юг?

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. На север | 2. на запад |
| 3. на восток | 4. на юг |

7. Когда нужно обязательно мыть руки?

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. перед едой | 2. после туалета |
| 3. после игр | 4. после еды |

8. Почему нужно озеленять город?

1. Зелень украшает улицы
2. Во время дождя можно спрятаться
3. Растения выделяют кислород

4. Растения очищают воздух

9. Одежда служит человеку для...

- А) защиты от неблагоприятных воздействий внешней среды;
- Б) предохранения поверхности кожи от механических повреждений и загрязнений;
- В) является важным звеном, направленным на укрепление здоровья и улучшение физического развития детей;
- Г) все.

10. Основная роль одежды:

- А) сохранение постоянства температуры тела;
- Б) снижение теплопотери организма;
- В) защита от переохлаждения организма человека;
- Г) все.

11. Зимняя одежда должна быть...

- А) лёгкой, удобной, тёплой;
- Б) модной, красивой, изящной.

12. Головные уборы для холодного времени года:

- А) панамы, фуражки с козырьком, шляпы;
- Б) береты, кепки с лёгкой прокладкой;
- В) меховые шапки – ушанки, вязанные шерстяные шапки.

13. Обувь, как основная часть комплекта одежды, должна...

- А) защищать от охлаждения и перегрева стопы;
- Б) предохранять стопу от механических повреждений;
- В) помогать мышцам и связкам удерживать стопу в нормальном положении;
- Г) обеспечивать нормальный микроклимат вокруг стопы;
- Д) все.

14. Что значит соблюдать «режим дня»?

Ответ: ложиться спать и вставать в одно и то же время каждый день.

15. Как правильно устанавливать жгут?

Ответ: выше раны.

16. Что такое бахилы? Для чего их используют?

Ответ: Специальное снаряжение, которое надевают на лыжные ботинки, чтобы сохранить ноги в сухости и тепле.

17. Напишите примеры личного снаряжения

Ответ: спальник, средства личной гигиены, рюкзак, компас

18. Напишите примеры общего снаряжения

Ответ: Палатка трёхместная, тент, котелок, пила

19. Какие обязанности кострового в туристской группе?

Ответ: Искать подходящее место для костра, выбрать тип костра, правильная растопка костра, соблюдать все правила пожарной безопасности, следить за костром

20. Что нужно сделать перед тем, как установить палатку?

Ответ: Выбрать безопасное место вдали от ЛЭП, проезжей части неустойчивых деревьев. Поверхность земли должна быть ровной горизонтальной.

21. С какой стороны горизонта встаёт солнце?

Ответ на востоке

22. Как обозначается на карте для ориентирования «старт»?

- А) треугольник
- Б) кружок
- В) квадрат

23. Какие животные не водятся в Удмуртской республике

- А) лоси
- Б) кабаны
- В) тигры

24. Какое из растений ядовито

- А) одуванчик
- Б) подорожник
- В) белена

Инструкция по технике безопасности для обучающихся в туристско – краеведческом кружке при проведении прогулок, туристических походов и экскурсий.

1. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристического похода, экскурсии

1.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

1.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движение и соответствующую погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки и чулки. Обязательно иметь головной убор для защиты от солнца в летний период.

1.3. Подготовить необходимое снаряжение, проверить его исправность.

2. Требования безопасности во время проведения похода, прогулки и экскурсии

2.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.

2.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристического похода, экскурсии не должна превышать: для учащихся 1-2 классов - 1 дня, 3-4 классов – 3 дней, 5-7 классов - 18 дней.

2.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

2.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды, грибы.

2.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и грибов.

2.6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

2.7. Во избежание заражения желудочно - кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоёмов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипячёную воду.

2.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.

2.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, личному и групповому имуществу.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

3.1. При укусе животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации школы.

3.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации школы.

3.3. При проведении прогулок, туристических походов группу должны сопровождать двое взрослых.

3.4. Для оказания первой помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

3.5. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристического похода, экскурсии.

3.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к ответственности. Со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

4. Требования безопасности по окончании прогулки, туристического похода, экскурсии

4.1. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

4.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристическое снаряжение.

Мониторинг развития предметных результатов обучающихся туристско-краеведческого кружка «Азбука туриста»

№ п.п	Ф. И.	Период обучения					
		1 год				2 год	
		Входная		промежуточная		итоговая	
		т	п	т	п	теория	практика
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

Список литературы

Для педагога

Электронные образовательные ресурсы:

1. Методические рекомендации по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях.
2. Организация и проведение туристических походов с обучающимися.

Печатные образовательные ресурсы:

3. Поторочин А. Н. Лыжный туризм: Программа дополнительного образования детей. – Ижевск: Издательство ИП Ки ПРО УР, 2005

Для детей

1. Географический атлас УР. Под общей редакцией Рысина И. И. 2010
2. Козлова Н. Т., Украинцева А. Ю. Наш край: приложение к учебнику «География. Государства Евразии» для 9 класса. Ижевск. Удмуртия, 2006.
3. Малопургинская земля – моя родина. Составитель В. С. Зорина.- Ижевск. Удмуртия, 2002.- 400 с.
4. Перцева К. С. География Малопургинского района (природа, население, хозяйство)
5. По соседству мы живём. Поселения Муниципального образования «Нишнеюринское». Муниципальное образование «Малопургинский район» УР. Сост. В. Зорина, Н. И. Ильин, М. Спиридонов.- Ижевск: Удмуртия, 2006.