

Департамент образования Администрации муниципального образования
город Салехард
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета
30 мая 2023 года
Протокол № 3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Туристыга»**

Возраст воспитанников – 7-10 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования,
первой квалификационной категории
Пичугин Валерий Игоревич

г. Салехард, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Туристыята» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

Направленность программы

Программа «Туристыята» туристско-краеведческой направленности.

Программа направлена на формирование и развитие туристско-краеведческой деятельности – одно из эффективных средств формирования полноценной развитой личности.

Новизна программы

Новизна состоит в том, что программа является интегрированной, синтезируя знания из нескольких наук: географии, истории, биологии, физиологии человека, что создаёт условия для комплексного изучения истории, культуры, природы родного края и людей живущих среди нас.

Программа «Туристыята» позволяет использовать такие *принципы педагогической деятельности*, как:

- взаимная ответственность воспитателя и воспитанников (по И.П. Иванову);
- учет возрастных и индивидуальных особенностей и потребностей ребенка;
- наличие перспективных линий (по А.С. Макаренко);
- единство требований, обеспечение определенного уровня туристско-краеведческой деятельности на протяжении обучения;
- цикличность (по методике Остапца-Свешникова А.А.).

Получение воспитанниками знаний проходит как в форме активного диалога, объяснения и обсуждения теоретического и наглядного материалов, так и в практической форме (практическая работа в помещении и в полевых условиях).

Обучающиеся смогут опробовать и закрепить полученные знания, умения и навыки на различных соревнованиях.

Актуальность программы

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек: наркомании, курения, алкоголизма, токсикомании и бродяжничества. Для этого необходимо привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию

первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет.

Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разноплановости интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей.

Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы: летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

Туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации школьников. В туристской деятельности трудовое воспитание играет большую роль в выборе будущей профессии детей. Дети получают жизненно-необходимые знания и навыки в ходе походов. Учатся грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду, оказывать первую медицинскую помощь и т. д.

Походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции детей в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник и т. д., что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

В процессе туристической деятельности расширяется сфера общения школьников, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, туризм способствует всестороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Актуальность программы определяется потребностью общества в специалистах, владеющих профессиональными навыками и умением, определением и выбором учащимися (ещё на стадии школьного обучения) дальнейшего профессионального развития, обучения и освоения конкретных специальностей, более лёгкой адаптацией «во взрослой» жизни.

Адресат программы

Младший школьный возраст совпадает с периодом обучения ребенка в начальной школе (с 7-10 лет). Этот период характеризуется дальнейшим физически и психофизиологическим развитием ребенка, обеспечивающим ему систематическое обучение в школе. Начало обучения в школе ведет к изменению социальной ситуации

развития ребенка. Он теперь имеет социально значимые обязанности, становится общественным субъектом.

Психология младшего школьного возраста формируется под влиянием обучения. В итоге у детей развивается память, усиливаются словесно-логические и смысловые запоминания. А завершается младший школьный возраст умением вполне самостоятельно рассуждать, сопоставлять, делать выводы, анализировать и устанавливать простые закономерности.

Психология детей младшего школьного возраста имеет следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и незамедлительно, часто не подумав, не взвесив все обстоятельства. В любых начинаниях, трудностях или намеченных целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения.

В этой возрастной группе возникает и развивается трудовая деятельность, а также особая форма общения. Задача общения заключается в выяснении и усвоении элементарных норм товарищества, дружбы. Здесь же намечается разделение деловых и личных отношений, которое закрепляется к старшему школьному возрасту. Примечательной особенностью общения детей является то, что во всех его формах наблюдается подчинение отношений своеобразному кодексу товарищества. Этот кодекс в наиболее общих чертах воспроизводит деловые и личные взаимоотношения, существующие между взрослыми.

Программа «Туристы» разработана с учётом возрастных особенностей психического развития детей, что позволяет создавать оптимальные условия для раскрытия их способностей и избирать наиболее действенные средства воздействия.

Объем и сроки освоения программы

Программа реализуется в течение 2 лет.

первый год обучения рассчитан на 136 учебных часов.

второй год обучения рассчитан на 144 часа.

Формы обучения – образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке, по очной форме обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Условия формирования групп: группы учащихся формируются из разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения. Состав группы постоянный. Возраст детей, участвующих в освоении данной дополнительной общеобразовательной программы -7-10 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний заниматься в общей группе.

При наличии вакантных мест допускается дополнительный набор обучающихся на первый и второй годы обучения на основании результатов собеседования.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся два раза в неделю по два учебных часа. Продолжительность одного учебного часа — 45 минут, перерыв между занятиями — 10 минут.

Педагогическая целесообразность

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Активизировать познавательную деятельность, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Программа выполняет задачи поставленные перед дополнительным образованием - развивает физическую и техническую подготовленность, соблюдение постоянного режима, способствует воспитанию волевых качеств обучающихся.

В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти

качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Эта программа рассчитана для первичного ознакомления с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельности характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую работу.

В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся, на которые отводится четверть всего количества часов. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период.

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 обучающегося соответствующих, методов и приемов дополнительного образования.

Отличительные особенности

Программа модифицированная. При разработке данной программы были проанализированы программы:

*«Туристенок» для детей 7-10 лет, автор программы: Рудзинский Евгений Александрович – педагог дополнительного образования МБОУДО «Дом детского творчества»

Ельнинского района;

*«Туристыята» для детей 7-11 лет, автор программы: Романова Марина Евгеньевна, Юдина Елена Михайловна, педагоги дополнительного образования г. Старый Оскол;

*«Туристыята» для детей 5-10 лет, автор программы: Суховольский Станислав Евгеньевич педагог дополнительного образования МАУ ДО ДЮОЦ «Орион» Новокузнецкий городской округ;

*Программа «Часы туризма», автор: Трусова Н.Д., педагог дополнительного образования, Брянск, 2018 г.;

При создании программы, конечно же, учитывался современный опыт комплексного подхода к изучению туризма и краеведения в образовательных учреждениях. Данная Программа построена с использованием самых разных источников. Помимо туризма и краеведения, привлечены материалы: этнографии, топонимики, литературы, географии и т.д.

Программа составлена с учетом региональных особенностей и традиций, перспектив деятельности объединений.

В связи с особенностями психофизического развития детей младшего школьного возраста важное место отводится смене видов деятельности учащихся.

Большое внимание уделяется иллюстрированному материалу, наглядным пособиям. Главное – заинтересовать ребенка, ведь заинтересованный человек может быстрее и глубже усвоить учебный материал.

Цель программы:

Укрепление психического и физического здоровья детей через пропаганду и популяризацию туризма, основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни и экологическую культуру.

Задачи программы:

На предметном уровне обучающиеся 1 года обучения «Первые открытия»

Должны знать:

-технику безопасности на занятиях.

-оказание первой мед. помощи.

- основы гигиены спортивной тренировки.
- краткие сведения о строении организма.
- краткие сведения о спортивном туризме.

Должны уметь:

- умение преодолевать простейшие препятствия;
- умение ориентироваться в лесу;
- обращаться с туристским снаряжением.
- владеть техникой лазанья
- быть тактически подготовленными.
- В результате занятий у детей могут быть развиты такие качества личности, как: чувство товарищества;
- ответственность
- организованность
- любовь к природе
- умение организовать бивак;
- умение пользоваться картой и компасом;

На личностном уровне

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- уважительное отношение к традициям своей Родины, толерантность;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

На метапредметном уровне

- самостоятельность и творческая инициативность, успешная социальная адаптация, умение организовать свой досуг, активно включаться в коллективную деятельность;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- умение участвовать в соревнованиях и походах выходного дня.

**Учебный план
первый год обучения**

№	Наименование тем, разделов	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1	Организационное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	2	2	-	Опрос
2	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	2	-	Опрос
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	4	2	Тестирование
3.1.	Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	2	2	-	Опрос
3.2.	Походная аптечка.	4	2	2	Опрос
4	Основы туристической подготовки	44	24	20	
4.1.	Нормативные требования	2	2		Опрос, наблюдение
4.2.	Личное и групповое снаряжение.	4	2	2	Опрос

4.3.	Укладка рюкзака	4	2	2	Тестирование
4.4.	Установка палатки	4	2	2	Тестирование
4.5.	Последовательность подготовки к туристическому походу выходного дня	2	2	-	Опрос, наблюдение
4.6.	Туристские должности в группе.	4	2	2	Опрос
4.7.	Правила организация движения в походе. Привалы.	4	2	2	Опрос
4.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	4	2	2	Опрос
4.9.	Организация туристского быта. Биваки.	4	2	2	Опрос
4.10.	Костры. Типы и виды костров.	4	2	2	Опрос
4.11.	Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.	4	2	2	Опрос, наблюдение
4.12.	Питание в туристском походе.	4	2	2	Опрос, наблюдение
5	Специальная туристическая подготовка	20	10	10	
5.1.	Отработка порядка движения группы в походе.	4	2	2	Опрос
5.2.	Преодоление естественных препятствий	4	2	2	Опрос
5.3.	Узлы применяемые в туризме	4	2	2	Опрос
5.4.	Подготовка к туристическому походу выходного дня	4	2	2	Опрос
5.5.	Подведение итогов туристического похода выходного дня. Составление отчета.	4	2	2	Опрос
6	Топография и ориентирование	30	14	16	
6.1.	Топография и топографическая карта	4	2	2	Опрос
6.2.	Масштаб. Измерение расстояний на карте.	4	2	2	Опрос
6.3.	Условные знаки топографической карты	4	2	2	Опрос
6.4.	Отображение местности на карте. Рельеф	4	2	2	Опрос
6.5.	Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут.	4	2	2	Опрос
6.6.	Компас. Типы компасов. Правила работы с ними.	4	2	2	Опрос
6.7.	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентира.	4	2	2	Тестирование

6.8.	Соревнование по ориентированию	2	-	2	Тестирование
7	Краеведение.	6	3	3	
3.1	Родной край- Ямал. Природные особенности.	2	1	1	Опрос
	Административное деление. Знаменитые люди Ямала.	2	1	1	Опрос
3.2	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев, памятников.	2	1	1	Опрос
8	Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.	26	*	26	Тестирование
8.1.	Общая физическая подготовка.	12	-	12	наблюдение
8.2.	Эстафеты, игры	8	-	8	
8.3.	Специальная физическая подготовка.	6	-	6	наблюдение
	ИТОГО:	136	59	57	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел I. Организационное занятие. Техника безопасности.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Задачи и план работы на год. Техника безопасности. Инструктажи безопасности.

Знать: основные сведения о значении туристско-краеведческой деятельности.

Технику безопасности. Инструктажи безопасности.

Раздел II. Основы туристской подготовки.

Тема 2.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся, основные направления движения.

Знать: основные сведения о туризме; виды туризма и характеристику каждого вида; задачи и план работы объединения; законы, правила, нормы и традиции туризма.

Раздел III. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 3.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Теория. Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, болота, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения. Хищные звери, змеи, насекомые. Опасности, связанные с действиями человека. Основные принципы возникновения аварийных ситуаций (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т. д.). Профилактика несчастных случаев. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Знать: опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека; ядовитые грибы, растения; меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Тема 3.2. Походная медицинская аптечка.

Теория. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.
Практика. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

Знать: состав походной аптечки, назначение и дозировку препаратов; правила хранения и транспортировки аптечки.

Уметь: сформировать аптечку, упаковать препараты, обеспечив их сохранность; правильно применять и использовать препараты.

Раздел IV . Основы туристской подготовки.

Тема 4.1. Туристские нормативы.

Теория. Организация туризма в России и на Ямале. Самодеятельный туризм и его структура. Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки “Юный турист”, “Турист России”. Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

Знать: историю развития туризма; роль и значение туристских походов; нормативные и разрядные требования в походном туризме.

Тема 4.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория. Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Уход за снаряжением.

Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Уход за групповым снаряжением.

Практика. Составление списков личного и группового снаряжения для походов. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Уход за снаряжением.

Знать: требования к туристскому снаряжению; перечень личного и группового снаряжения; порядок ухода за снаряжением.

Уметь: составить перечень личного и группового снаряжения для однодневного и многодневного походов.

Тема 4.3. Укладка рюкзака.

Теория Типы рюкзаков их преимущества и недостатки. Способы укладки рюкзака. Уход за рюкзаком.

Практика. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения.

Уметь: правильно разместить вещи в рюкзаке; обеспечить влагонепроницаемость рюкзака; подогнать снаряжение.

Тема 4.4. Установка палатки.

Теория. Установка палатки. Размещение в ней вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практика. Разборка и упаковка палаток.

Знать: порядок установки палаток различных типов; правила поведения в палатке.

Уметь: правильно установить палатку и разместить в ней вещи; предохранить палатку от промокания.

Тема 4.5. Последовательность подготовки к походу.

Теория Основные требования к участникам похода. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Порядок комплектования группы. Организация туристской группы (организационные вопросы по подготовке к походу, составление плана подготовки, распределение обязанностей, поручений и т. д.).

Знать: требования к участникам группы; последовательность подготовки к походу; цели и задачи походов.

Тема 4.6. Туристские должности в походе.

Теория Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Обязанности других постоянных должностей (завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор, рем. мастер, ответственный за отчет и др.).

Временные должности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др. Дежурные по кухне и их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды и т. п.).

Практика. Отработка должностных обязанностей постоянных и временных.

Знать: перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

Уметь: выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

Тема 4.7. Правильная организация движения в походе. Привалы.

Теория. Туристский строй - элемент организованности и фактор безопасности. Порядок построения участников группы в колонне (цепочке). Режим и темп движения. Нормы переходов, средняя скорость движения. Режим ходового дня. Распорядок дня. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Водно-солевой режим. Правила движения по дорогам, тропам.

Практика Отработка организации движения в походе. Организация привалов.

Знать: основные правила движения группы на маршруте. Порядок построения, режим движения и отдыха.

Уметь: соблюдать правила движения, режим движения, водно-солевой режим; двигаться по дорогам и тропам в составе группы.

Тема 4.8. Техника безопасности при проведении походов.

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

Психологическая совместимость в туристской группе, сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода.

Правила поведения и поездок на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности (МБ) при движении по дорогам.

МБ при прохождении трудных и опасных участков маршрута, при обнаружении взрывоопасных предметов. Правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика. Отработка страховки и само страховки при преодолении опасных участков маршрута.

Знать: МБ на транспорте; правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте.

Уметь: производить страховку участников и само страховку при преодолении опасных участков маршрута.

4.9. Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака/ бивуака).

Теория. Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.), комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практика. Отработка действий по организации туристического быта.

Знать: основные требования к месту для бивака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря; МБ.

Уметь: выбрать место для бивака, для забора воды и умывания.

4.10. Костры и их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.

Теория. Различные типы костров и их назначение. Требования к выбору места для костра. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. МБ при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам, порядок их упаковки и транспортировки. МБ.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Знать: основные типы костров и их назначение; правила разведения костра в сырую погоду; костровое хозяйство; МБ при заготовке дров и при обращении с огнем.

Уметь: выбрать место для костра; заготовить дрова; разводить костры в любых условиях погоды; подвесить котлы для приготовления пищи.

4.11. Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.

Теория. Способы сушки снаряжения. Подготовка и ремонт снаряжения. Уход за снаряжением. Меры безопасности при сушке снаряжения.

Состав и назначение ремонтного набора.

Практика. Формирование ремонтного набора. Освоение правил работы с инструментом и ремонта снаряжения.

Знать: способы сушки снаряжения; меры безопасности при сушке снаряжения; состав ремонтного набора.

Уметь: просушить своё снаряжение, исключив его порчу; составить перечень ремнабора; производить ремонт снаряжения.

4.12. Питание в туристском походе. Приготовление пищи на костре.

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса. Нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Особенности приготовления пищи на костре. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.

Практика. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

Знать: основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принцип составления меню и списка продуктов.

Уметь: составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

Раздел V. Специальная туристская подготовка.

5.1. Отработка порядка движения группы в походе.

Практика. Отработка порядка построения. Проверка снаряжения, веса рюкзаков. Распределение участников в колонне (цепочке) по должностям, физическому состоянию, полу и т. д. Дистанция между участниками. Отработка походного туристского шага; темп и ритмичность движения. Хронометраж времени при движении группы. Отработка действий на первом (техническом) привале.

Уметь: соблюдать своё место в колонне при движении группы, дистанцию, меры безопасности; поддерживать заданный темп и ритм движения; выполнять обязанности по должности, занимаемой в данном походе.

5.2. Преодоление естественных препятствий.

Теория. Общая характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Движение группы по пересеченной местности (лес, заросли кустарника, завалы, травянистые склоны). Движение по заболоченной местности. Способы преодоления заболоченных участков.

Преодоление водных препятствий. Способы переправ. Движение группы по снегу. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, спусков, подъёмов. Организация переправы через водные препятствия, болотистые участки. Отработка переправы по бревну, жердям, кочкам. Организация самостраховки и страховки.

Знать: общие характеристики естественных препятствий; способы их преодоления; меры безопасности.

Уметь: преодолевать несложные естественные препятствия; переправляться через водные препятствия и заболоченные участки по бревну, жердям, кочкам.

5.3. Узлы, применяемые в туризме.

Теория. Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).

Узлы для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).

Узлы для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка).

Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций).

Практика. Отработка навыков вязки узлов.

Знать: деление узлов на группы по назначению.

Уметь: вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник-восьмерка, булинь.

5.4. Подготовка к туристическому походу выходного дня.

Практика. Отработка вопросов подготовки туристской группы к походу:

Определение цели и района предстоящего похода. Комплектование группы. Организация туристской группы (распределить обязанности, поручения, задания и т. д.). Составление плана подготовки к походу. Изучение района похода (изучение, литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут и т. д.). Разработка маршрута движения; составление плана-графика движения Подготовка личного и группового снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов. Оформление маршрутной документации. Проведение похода выходного дня.

Уметь: составить план подготовки похода; изучить район предстоящего похода; подготовить снаряжение; расфасовать продукты.

5.5. Подведение итогов туристского похода выходного дня. Составление отчета (паспорта) о походе.

Практика Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам похода. Подготовка туристской газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача снаряжения.

Составление отчета (паспорта) о походе: основной принцип. Обработка дневника описания пути движения, обобщение отчетов всех участников, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий. Обобщение всех материалов руководителем. Аккуратное оформление отчета

Уметь: подводить итоги и составлять отчет (паспорт) о походе в составе группы.

Раздел VI. Топография и ориентирование.

6.1. Топография и топографические карты.

Теория. Понятие топографии и топографических карт. Значение топо. карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Знать: содержание топографических карт и их значение для туристов.

6.2. Масштаб. Измерение расстояний на карте.

Теория. Масштаб. Определение, виды масштабов: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Порядок и способы измерения расстояний на карте. Способы измерения расстояний на местности: шагами, глазомерным способом, по времени движения, по слышимости звуков, с помощью спички и т. д.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера. Измерение расстояния по затраченному времени.

Знать: виды масштабов; порядок и способы измерения расстояний на карте, способы измерения расстояний на местности.

Уметь: работать с масштабами, измерять расстояния на местности различными способами, в т. ч. и до недоступного предмета

6.3. Условные знаки топографической карты.

Теория. Назначение и свойства условных знаков. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Масштабные и немасштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практика. Изучение топографических знаков по группам (дороги и дорожные сооружения; населенные пункты, строения; гидрография; растительность; рельеф; пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования.

Знать: виды и деление топографических знаков по группам.

Уметь: читать и определять значение топографических знаков.

6.4. Отображение местности на карте. Рельеф.

Теория. Что такое рельеф. Способы отображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали, бергштрих. Подписи горизонталей, отметок высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Чтение карт различного масштаба. Изображения типичного рельефа на картах. Измерения расстояний на карте. Игры, мини-соревнования. Топографические диктанты, упражнения.

Знать: способы изображения рельефа и типичные формы рельефа на топокартах.

Уметь: определить рельеф, примерную крутизну склона, ямы, курганы и т. д. на карте. Читать карту, измерять расстояния на карте.

6.5. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо (“Роза направлений”).

Понятие об азимуте. Измерение азимута транспортиром, компасом.

Практика. Измерение и построение углов (направлений по карте). Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром).

Знать: основные направления на стороны горизонта; понятие об азимуте.

Уметь: измерить и построить азимут.

6.6. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

Теория. Что такое компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом. Визирование и визирный луг. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта и градусное значение дополнительных направлений. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Знать: устройство компасов и правила обращения с ними; четыре действия с компасом; что может служить ориентирами.

Уметь: обращаться с компасом; выполнять четыре действия с компасом.

6.7. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентира.

Теория. Понятие ориентирования на местности. Способы ориентирования. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения.

Ориентирование с помощью карты, с компасом и без него. Ориентирование по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия 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. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы в случае потери им ориентировки.

Практика. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута. Упражнения по определению азимута на предмет (ориентир). Движение по заданному азимуту, обход препятствий. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точек стояния на топографической карте. Имитация ситуации потери ориентировки.

Знать: понятие ориентирования и способы ориентирования; действия в случае потери ориентировки.

Уметь: ориентироваться на местности, определить ориентиры движения, точку стояния на карте, сохранять общее направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

6.8. Соревнования по ориентированию.

Практика. Отработка понимания карты. Отработка держать карту правильно. Отработка распознавания схем на карте и точек на местности.

Знать: виды и характер соревнований по ориентированию; устройство контрольных пунктов и средства отметки на них.

Уметь: пользоваться спортивной картой, понимать карту, определять масштаб и расстояние.

Раздел VII. Краеведение.

7.1. Родной край - Ямал.

Теория. Общегеографическая характеристика. Территория и границы. Рельеф. Погода и климат, их влияние на возможность занятий туризмом. Реки и озера Ямала.

Богатство и разнообразие растительного и животного мира. Охраняемые законом памятники живой природы: заповедники, заказники.

Практика. Знакомство с картой. «Путешествия по карте». Проведение краеведческих викторин.

Знать: общегеографические характеристики и природные особенности.

7.2. Административное деление. Знаменитые люди Ямала.

Теория. Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность, плотность и размещение населения. Города и районы. Известные и знаменитые земляки, их роль в истории края.

Практика. Выполнение презентаций по теме.

Темы презентаций

Первые сведения о заселении.

Национальный состав, численность, плотность и размещение населения.

Города и районы.

Известные и знаменитые земляки, их роль в истории края.

Знать: заселения человеком края; административное деление области. Национальный состав. Известных и знаменитых земляков, их роль в истории края.

Уметь: работать над презентациями по теме.

7.3. Туристские возможности Ямала.

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведение, мемориальные музеи, народные музеи.

Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок их посещения.

Литература о родном крае. Охрана памятников истории и культуры. Охрана природы.

Заповеди для юного туриста по охране природы. Природоохранный кодекс туриста.

Практика. Выполнение презентаций по теме.

Темы для презентации.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Мемориальные музеи. Народные музеи.

Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок их посещения.

Выявление положительных и отрицательных фактов воздействия человека на природу на территории Ямала.

Охраняемые памятники природы, истории и культуры.

Проведение работ по благоустройству мест массовых посещений, туристских бивуаков, родников в условиях похода.

Определение мест потенциально опасных для стоянок (нарушение экологии, близость сельскохозяйственных работ, производства).

Составление памяток

Правила поведения вблизи мест, представляющих опасность.

Знать: памятники истории и культуры, музеи города и области, природные объекты и их месторасположение. смысл экологической культуры; правила, заповеди по охране природы.

Уметь: составлять презентацию по теме

Раздел VIII. Физическая подготовка.

8.1. Общая физическая подготовка.

Практика.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

Ходьба. Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом.

Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения и махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах; элементы борьбы в стойке; игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах; прыжки с поворотами в присяде и полуприсяде.

Упражнения с мячом - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, с утяжелителями.

Лыжная подготовка.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

8.2. Эстафеты, игры.

Практика.

Подвижные игры - игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей.

Игры с разделением на команды и без деления.

Игры на внимание, сообразительность и координацию.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта.

Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, мычиков), «Силачи», «Ловкие и умелые» и т. д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов; туристские эстафеты.

Уметь: играть в различные игры.

8.3. Специальная физическая подготовка.

Практика.

Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в т. ч. и по заболоченной на дистанции от 1 до 5 км. Бег в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски. Плавание различными способами на дистанции до 400 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, кочкам. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Быстрые приседания и вставания.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной, двух ногах.

Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня” и “козла”. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т. д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, переовороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол и т. д.). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопками. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (гантелями).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, “полушпагат”, “шпагат”. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Упражнения с палками, булавами. Размахивание руками и ногами, расслабление мышц на взмахе вперед, назад в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц

плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Специальные упражнения для отработки туристской техники движения и преодоления естественных препятствий.

Уметь: выполнять упражнения на развитие всех физических и специальных качеств, необходимых туристу.

**Учебный план
второй год обучения**

№	Наименование тем, разделов	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1	Раздел 1. Организационное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой. Проведение инструктажей.	2	2	-	Опрос
2	Раздел 2 Медицина и гигиена	22	12	10	
2.1.	Походный травматизм. Заболевания в походе.	2	2	-	опрос, наблюдение.
2.2.	Профилактика травматизма и заболевания. Гигиена.	2	2	-	опрос, наблюдение.
2.3.	Врачебный контроль, самоконтроль на занятиях по туризму.	4	2	2	опрос, наблюдение.
2.4.	Изучения порядка и правил применения лекарственных препаратов	4	2	2	опрос, наблюдение.
2.5.	Лекарственные растения. Возможности их использования в походах.	4	2	2	опрос, наблюдение.
2.6.	Основные приемы по оказанию первой медицинской помощи	6	2	4	опрос, наблюдение.
3	Туристическая подготовка.	28	12	16	
3.1.	Туристическое снаряжение в пешем степенном походе	6	2	4	опрос, наблюдение.
3.2.	Ремонт, усовершенствование и подготовка туристического снаряжения	2	-	2	опрос, наблюдение.
3.3.	Обеспечение безопасности в походе	4	2	2	опрос, наблюдение.
3.4.	Причины возникновения аварийных ситуаций	4	2	2	опрос, наблюдение.
3.5.	Действия группы в аварийных ситуациях	4	2	2	опрос, наблюдение.
3.6.	Организация туристического быта в походе	4	2	2	опрос, наблюдение.
3.7.	Организация ночлегов в экстремальных ситуациях	4	2	2	опрос, наблюдение.
4	Специальная туристическая подготовка	20	-	20	

4.1.	Тактика туристического похода	4	-	4	опрос, наблюдение.
4.2.	Техника движения и преодоления естественных препятствий	4	-	4	опрос, наблюдение.
4.3.	Страховка и самостраховка	4	-	4	Тестирование
4.4.	Узлы, применяемые в туризме	4	-	4	опрос, наблюдение.
4.5.	Азбука выживания	4	-	4	опрос, наблюдение.
5	Топография и ориентирование.	20	2	18	
5.1.	Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.	2	-	2	наблюдение
5.2.	Маршрутная глазомерная съемка	4	2	2	Опрос, наблюдение
5.3.	Ориентирование	4	-	2	наблюдение
5.4.	Измерение расстояний на местности	4	-	2	наблюдение
5.5.	Соревнование по ориентированию	6	-	6	наблюдение
6	Краеведение	14	4	10	
6.1	Краеведческие исследования в туристических походах	2	-	2	Опрос, наблюдение
6.2.	Изучение районов путешествия	2	-	2	Опрос, наблюдение
6.3.	Туристические возможности Ямала.	6		6	Опрос, наблюдение
6.4.	Общественно-полезная работа в походе	2	2	-	Опрос, наблюдение
6.5.	Охрана памятников истории и культуры. Природоохранная деятельность	2	2	-	Опрос, наблюдение
7	Физическая подготовка туриста	38	-	38	
7.1.	Общая физическая подготовка	16	-	16	наблюдение
7.2.	Эстафеты. Игры.	12	-	12	наблюдение
7.3.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	наблюдение
	ИТОГО:	144	32	112	

Содержание учебного плана программы второй год обучения

Раздел I. Организационное занятие.

Теория. Анализ работы объединения по программе 1-го года обучения. Разбор проведения летних походов. Основы туристской деятельности в Российской Федерации и на Ямале. Задачи и план работы объединения на 2 год обучения. Требования к воспитанникам 2-го года обучения. Проведение инструктажей по безопасности.

Знать: задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 2-го года обучения. Правила действия в определенных ситуациях.

Раздел II. Медицина и гигиена.

Тема 2.1. Походный травматизм. Заболевания в походе.

Теория. Походный травматизм. Обстоятельства и ситуации, способствующие возникновению травм (падения, неосторожное обращение с огнем, режущими и колющими предметами и т. д.).

Заболевания в походе. Виды заболеваний и причины их возникновения.

Анализ полученных травм и заболеваний в походах (причины, характер травм и заболеваний, принятые меры и т. п.).

Знать: обстоятельства, ситуации и причины, приводящие к травмам и заболеваниям.

Тема 2.2. Профилактика травматизма и заболеваний. Гигиена.

Теория. Профилактика термических ожогов, ранений от острых орудий, отравления продуктами питания. Профилактика травматизма, вызванного неорганизованностью и отсутствием дисциплины.

Профилактика острой сосудистой недостаточности, обмороков, теплового и солнечного ударов, ожогов. Профилактика охлаждения от ветра, поражения атмосферным электричеством (в грозу), нападения животных, укуса ядовитых змей, клещей, отравления грибами. Профилактика переохлаждений, отморожений, потертостей, мозолей, опрелостей.

Предварительное закаливание организма воздухом, солнцем, водой - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Правила гигиены туриста. Систематические занятия физкультурой и спортом.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на здоровье и работоспособность.

Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия /поражение лёгких, лимфатических узлов/).

Знать: профилактику травматизма и заболеваний; правила гигиены туриста.

Уметь: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнять комплекс физических упражнений.

Тема 2.3. Врачебный контроль, самоконтроль на занятиях туризмом.

Теория. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания для занятий различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомление. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Массаж. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практика. Снимать показания данных. Вести дневник самоконтроля

Знать: значение врачебного контроля и самоконтроля.

Уметь: осуществлять самоконтроль и вести дневник самоконтроля.

Тема 2.4. Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов.

Теория. Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов, входящих в состав походной медицинской аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты (жидкие мази), смазки. Различия в принципе действия. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Порядок хранения и транспортировки препаратов.

Практика. Проведение игровых тренингов по теме «Состав походную аптечку по показаниям»

Знать: назначение и дозировку препаратов.

Уметь: применять медицинские препараты.

Тема 2.5. Лекарственные растения. Возможности их использования в походе.

Теория. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. Назначение, дозировка и правила применения.

Практика. Знакомство с лекарственными растениями. Отработка составления списка лекарственных растений по заболеваемости в походе.

Знать: лекарственные растения и их назначение.

Уметь: собирать и применять лекарственные растения.

Тема 2.6. Основные приёмы по оказанию первой медицинской помощи.

Теория. Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из лёгких. из пищеварительного тракта.

Основные приёмы оказания помощи. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждениях органов брюшной полости, повреждениях органов малого таза. Травмы головы и туловища: закрытых и открытых повреждениях черепа, лица и шеи, позвоночника, грудной клетки, переломах ключицы, рёбер; симптомы сотрясения головного мозга.

Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Выход из шокового состояния. Правила наложения шин.

Первая помощь при поражениях атмосферным электричеством (молнией), утопающему. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего.

Практика. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Отработка способов обработки ран, остановки кровотечения, правил наложения шин, приёмов и способов проведения искусственного дыхания.

Знать: симптомы ран и признаки переломов, повреждений конечностей; правила оказания помощи при переломах костей, травмах головы и туловища.

Уметь: оценить общее состояние больного, вывести его из шокового состояния и оказать первую помощь; накладывать шины и производить искусственное дыхание.

Тема 2.7. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Практика. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего: на рюкзаке с палкой; в рюкзаке; на веревке; вдвоём на поперечных палках; переноска вдвоём на шестах со штормовками; на шесте и др. Отработка способов обездвиживания подручными средствами и правильного положения пострадавшего на носилках.

Уметь: изготавливать средства для переноски пострадавшего и правильно транспортировать его

Раздел III. Туристская подготовка.

Тема 3.1. Туристское снаряжение в пешем степенном походе.

Теория. Особенности личного и группового снаряжения в многодневном пешем походе для зимних и летних условий. Общие требования к нему: прочность, лёгкость, безопасность, удобство в использовании и транспортировке, гигиеничность, эстетичность.

Примусы бензиновые и газовые. Правила безопасности при переноске и работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Малогабаритные и разборные таганки, печки для отопления и приготовления пищи, тросики, кань. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Специальное (страховочное) снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, жумары, альпеншток.

Практика. Отработка готовности снаряжения для похода

Знать: особенности туристского снаряжения в многодневном походе для летних зимних условий.

Уметь: подготовить личное и групповое снаряжение к походу.

Тема 3.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристического снаряжения.

Практика. Проверка, подготовка личного и группового туристского снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Пропитка и смазка ткани, туристской обуви, рюкзаков, одежды. Способы пропитки. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Заточка и разводка пил, усовершенствование пил, топоров и другого снаряжения.

Ремонт снаряжения в многодневном походе. Ремонтный набор, его комплектование в зависимости от конкретного снаряжения и группы.

Знать: порядок проверки и подготовки снаряжения для многодневного похода; основные сведения об усовершенствовании снаряжения.

Уметь: производить пропитку, смазку личного и группового снаряжения от промокания в походе; ремонтировать снаряжение.

Тема 3.3. Обеспечение безопасности в походах.

Теория. Безопасность - основное и обязательное требование при выполнении походов.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, недостаточный 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; ядовитые растения, змеи, насекомые, хищные звери; стихийные бедствия; гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.

Практика. Отработка ситуаций возникших при субъективных и объективных опасностях

Знать: субъективные и объективные опасности.

Уметь: исключать субъективные опасности.

Тема 3.4. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.

Теория. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе: неорганизованность, недисциплинированность самих туристов и низкая организация контроля со стороны руководителя; отсутствие психологической совместимости в туристской группе; слабая морально-волевая подготовка; изменение состава группы, маршрута, незнание маршрута всеми участниками; пренебрежение субъективными опасностями, правилами мер безопасности.

Меры по предупреждению возникновения аварийных ситуаций: разбор и анализ несчастных случаев, выработка у воспитанников необходимых морально-волевых качеств (коллективизм, самообладание, психологическая устойчивость в походных условиях и т. п.), лидеры в группе и их влияние на психологический настрой, тренировка в дискомфортных погодных условиях, специальная техническая, физическая подготовка.

Практика. Проверка группы перед выходом в поход. Подбор участников. Проверка слаженности группы, изучение маршрута всеми участниками похода. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Отработка навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Знать: причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.

Тема 3.5. Действия группы в аварийных ситуациях.

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

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Практика. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута.

Знать: тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций.

Уметь: действовать в случае возникновения аварийных ситуаций.

Тема 3.6. Организация туристского быта в походах.

Теория. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в походе в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествий.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристского быта, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Способы увеличения калорийности питания в многодневном походе. Расчет калорийности дневного рациона. “Карманное питание”. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Возможности пополнения продуктов питания в пути.

Практика. Ситуационная игра «Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в походе в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествий».

Знать: особенности организации туристского быта в многодневном походе, организация ночлега в населенном пункте.

Уметь: выбрать место для разбивки бивуака на дневке, полудневке.

Тема 3.7. Организация ночлегов в экстремальных условиях.

Теория. Порядок установки палаток на заболоченных участках.

Организация ночлегов в летний период. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, норы и т. п. Организация хранения продуктов. Оборудование места для приёма пищи. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Простые способы очистки и обеззараживания воды.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практика. «Организация ночлегов в экстремальных условиях», «Изготовление тентов, навесов, шалашей».

Знать: основные сведения по организации ночлегов, питания в экстремальных условиях.

Уметь: развести костёр в сложных условиях (сырая погода, сильный ветер, туман) для обогрева и приготовления пищи; приготовить пищу в экстремальных условиях; установить палатку в различных условиях.

IV. Специальная туристская подготовка.

Тема 4.1. Тактика туристского похода.

Практика. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Заброска продуктов и переноска “челноком”.

Факторы, определяющие тактику похода: характер естественных препятствий, утомляемость группы, её состав, материально-техническое обеспечение. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления, выбор оптимальных путей, условий и средств.

Уметь: выполнять планирования нитки маршрута, разрабатывать план-график похода, предвидеть факторы, определяющие тактику похода, определять сложные участки маршрута, способы их преодоления, выбор оптимальных путей, условий и средств.

Тема 4.2. Техника движения и преодоления естественных препятствий.

Практика. Понятие о термине “техника” в туристском походе. Техника - практическое осуществление принятых решений при помощи заранее отработанных приёмов и технических средств.

Техника движения на равнине и травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в лесу. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Переправы по кладям, брёвнам, камням, жердям, кочкам и т. д.

Техника движения по травянистым склонам и заснеженным склонам.

Практическое занятие. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Знать: технику движения и преодоления естественных препятствий.

Уметь: преодолевать естественные препятствия и наводить переправы.

Тема 4.3. Страховка и самостраховка.

Теория. Понятие о страховке и её предназначение. Виды страховки: групповая, взаимостраховка, самостраховка. Их краткая характеристика и назначение. Основные технические средства страховки (веревки, карабины, системы и т. д.).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения и применение узлов.

Практика. Отработка страховки и самостраховки при переправах по бревну, во время брода, преодоления болот. Страховка альпенштоком.

Знать: виды страховок и их назначение.

Уметь: производить страховку и самостраховку при преодолении естественных препятствий.

Тема 4.4. Узлы, применяемые в туризме.

Практика. Отработка навыков вязки узлов всех групп по назначению.

Уметь: вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций, “австрийский”.

Тема 4.5. Азбука выживания.

Теория. Факторы выживания. Понятие о «стрессорах выживания»: боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх. Их характеристика.

Три важнейших задачи выживания. Условия автономного существования. Одежда и обувь. Убежища.

Обеспечение жизнедеятельности человека. Питание. Водообеспечение. Обеззараживание воды. Добывание огня без спичек.

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра, отмашка руками или палкой (веткой), условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля - воздух”.

Ночлег без палаток. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлега у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки или скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

Практика. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа “нодь”. Отработка способов добывания огня без спичек. Способы транспортировки огня. Отработка приёмов сигнализации по международному коду.

Знать: факторы выживания, задачи выживания, сигналы бедствия.

Уметь: подавать сигналы бедствия, в т. ч. международным кодом; оборудовать ночлег у костра зимой без палаток; строить временные укрытия; добывать огонь без спичек.

V. Топография и ориентирование.

Тема 5.1. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.

Практика. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Прокладка и описание маршрута. Составление плана движения. Построение профиля маршрута. Копирование карт и схем. Способы и правила копирования карт. Копирование на кальку участка топографической карты. Защита карты от непогоды в походе.

Уметь: планировать маршрут похода, копировать на кальку участок топографической карты.

Тема 5.2. Маршрутная глазомерная съёмка.

Теория. Глазомерная съёмка местности. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах. Способы глазомерной съёмки. Походная мензула (полевой чертежный столик) и другие инструменты для съёмок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний.

Практика. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Схема препятствий на местности и условные знаки.

Знать: основные понятия о маршрутной глазомерной съёмке; способы, последовательность работ.

Уметь: выполнить подробный чертеж участка местности, препятствия (кроки).

Тема 5.3. Ориентирование.

Практика. Ориентирование на участке при отсутствии крупномасштабных карт. Ориентирование в лесу. Ориентирование по местным предметам. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной Звезды.

Действия в случае потери ориентировки.

Движение по легенде - подробному описанию пути; определение сторон горизонта по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности, по небесным светилам.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Знать: способы ориентирования в сложных условиях.

Уметь: производить разведку, маркировку пути; действовать в случае потери ориентировки.

Тема 5.4. Измерение расстояний на местности.

Практика. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета различными способами. Определение ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

Знать: способы и порядок измерения расстояний.

Уметь: измерять расстояние на местности до недоступного предмета.

Тема 5.5. Соревнования по ориентированию.

Практика. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Снаряжение ориентировщика.

Уметь: пользоваться спортивной картой, понимать карту, работать на дистанции во время соревнований.

VI. Краеведение.

Тема 6.1. Краеведческие исследования в туристских походах выходного дня.

Практика. Формы исследований: урок на местности (обучение краеведческим навыкам; техническое описание маршрута; краеведческое исследование (пополнение базы данных о районе путешествия)).

Основные требования к техническому описанию маршрута. Примерная тематика общедоступной краеведческой базы данных о туристско-экскурсионных и краеведческих объектах.

Знать: основные требования и формы краеведческих исследований.

Уметь: проводить техническое описание маршрута.

Тема 6.2. Изучение района путешествия.

Практика. Выбор и изучение района похода. Знакомство по литературным и иным источникам с климатом, рельефом, гидрографией, растительностью, границей района путешествия. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута.

История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Наличие экскурсионных объектов и учет времени на их посещение. Возможности пополнения продуктов, наличие узлов связи, лечебных учреждений на маршруте.

Подготовка презентаций по теме

История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Наличие экскурсионных объектов и учет времени на их посещение.

Знать: порядок изучения района путешествия.

Уметь: производить сбор краеведческих сведений о районе похода.

Тема 6.3. Туристские возможности Ямала.

Практика. Экскурсии..

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Краеведческие и мемориальные музеи. Народные музеи. Памятники истории и культуры.

Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок их посещения.

Знать: краеведческие, мемориальные музеи, музеи г. Салехарда; туристские возможности прилегающих соседних районов.

Тема 6.5. Общественно-полезная работа в походе.

Теория. Виды общественно-полезной работы: трудовая помощь населению, агитационно-пропагандистская и культурно-массовая работа, охрана природы, благоустройство ландшафта; краеведческие исследования; выполнение целевых заданий школ и других учреждений; попутная, эпизодическая общественно-полезная деятельность без конкретных заданий.

Характеристика видов общественно-полезной работы в походе. Условия успешного осуществления общественно-полезной работы и методы, которые рекомендуется использовать туристам в ходе работы.

Знать: виды общественно-полезной работы и их характеристику.

Тема 6.6. Охрана памятников истории и культуры. Природоохранная деятельность.

Теория. Значение памятников для туристов. Виды памятников истории и культуры. О бережном отношении к памятникам. Разведка и учет памятников истории и культуры. Участие туристов в охране памятников.

Природоохранная деятельность: бережное отношение к растительности; соблюдение противопожарных правил; соблюдение чистоты и тишины. О пользе животных. Соблюдение правил охоты и рыболовства. Охрана птиц. Борьба с вредителями леса. Правила посещения охраняемых природных территорий. Ответственность за нарушение установленных правил по защите природы. Природоохранный кодекс туриста.

Знать: значение, виды памятников истории и культуры; правила осмотра памятников; требования к природоохранной деятельности.

Уметь: уважительно и бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры; пресекать действия нарушителей за порчу природы, памятников истории и культуры.

VII. Физическая подготовка.

Тема 7.1. Общая физическая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны), в группировке; полушпагат, полет-кувырок вперед с места, с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности до 1 км (кросс) с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Лыжные падения.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина, через “козла” и “коня”.

Плавание (освоение одного из способов плавания).

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений, кататься на лыжах.

Тема 7.2. Эстафеты, игры.

Практика. Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе и со специальными заданиями (баскетбол 3:3, футбол 5:5, ручной мяч). Волейбол, русская лапта. Игры на местности.

Эстафеты с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т. д.). Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Туристские эстафеты. Игры с различными элементами туристской техники.

Уметь: играть в различные игры.

Тема 7.3. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Участие в преодолении туристской полосы препятствий для отработки **туристской техники** движения по сильно пересеченной местности, по лесу через завалы, движения по заболоченной местности, преодоления естественных препятствий.

Специальные упражнения для отработки **техники ориентирования**.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, склонам различной крутизны. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Уметь: выполнять упражнения на развитие всех физических и специальных качеств, необходимых туристу.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

По окончании первого года обучения обучающиеся должны знать

-О природе родного края.

-Правила поведения в местах отдыха (в скверах, парках, на пляжах).

-О профессии людей, которые заботятся о растениях и животных (ботаники, охотники, лесники, зоологи).

- О роли растений в жизни человека.
- О разнообразии растений в экосистемах.
- о способах размножения растений. Среде обитания. Питании. Опылении.
- О внутреннем строении животных, их поведение и повадки.
- Как животные приспосабливаются к среде обитания?
- Группы животных (травоядные, хищники, всеядные).
- Возникновение и развитие города: первоначальные поселения, исторические здания, строительство современных микрорайонов, происхождение названия города.
- Сведения о местных достопримечательностях, промышленных предприятиях, учреждениях культуры и быта. Улицы нашего города. Как они называются? В честь кого названы?

Кем и когда построен мой дом.

- О своей семье, соседях, друзьях. Домашний адрес. Дорогу от дома до ЦВР и обратно. Как семья проводит выходной день? Почему в поход нужно ходить только со взрослыми? Любимые места семейного отдыха. Обязанности членов семьи в походе.
- Палатка, её назначение. Знакомство с рюкзаком. Снаряжение туриста. Что такое «КЛИМН» (кружка, ложка, миска, нож).
- Принцип выбора места для лагеря. Правила разведения костра.
- Основные узлы: прямой, простой проводник, схватывающий.
- Правила передвижения (функции направляющего, замыкающего). Как нужно ходить по склону, в лесу, у реки?
- Способы ориентирования.
- Кто такой турист? Что такое туризм? Что такое туристическая группа? Что за праздник - День туриста? Что мы знаем о видах туризма? Способы и средства передвижения. Виды туризма и времена года. Воздействие разных видов туризма на экосистемы.
- Понятие план маршрута. Кто разрабатывает и составляет карты. Виды топографических карт. Топографические знаки.

Понятие компас.

Виды транспорта для путешественников. О путешествиях: пешком, на велосипеде. Что категорически запрещается путешественнику.

- Из чего состоит человек. Гигиена и уход за ними в походе Профилактика болезней, травматизма. Вредные привычки человека.
- Влияние погоды, чистоты атмосферного воздуха и воды на здоровье человека.
- Что такое закалывающие процедуры.
- Нормы и правила поведения на природе.
- Опасности, подстерегающие юного туриста в прогулках-походах. Почему нельзя пить из водоёмов, рвать и пробовать на вкус незнакомые грибы, ягоды, травы.
- Почему нельзя трогать детёнышей животных и птиц. Опасность, которую представляют мамы детёнышей для людей.
- Целебных свойствах зелёных растений. Виды лекарственных растений.
- Процедуру выполнения первой медицинской помощи. Что такое походная медицинская аптечка.
- Историю народной медицины. Как известные путешественники и первопроходцы использовали средства народной медицины. Народные рецепты оказания первой помощи при различных болях и травмах.
- Народные приметы в помощь туристу (о природных явлениях, которые помогают прогнозировать погоду в ближайшие дни). Условные обозначения погодных явлений.

Понятие контроль и самоконтроль.

По окончании первого года обучения обучающиеся

Должны выполнять

Оформление своих наблюдений, впечатлений о прочитанной книге, просмотренном фильме в рисунках по теме «Земля — мой край родной».

Правила поведения на природе.
Моделирование разных маршрутов до дома, выбор наиболее удобного, короткого.
Объяснить другому человеку дорогу? Самому спросить дорогу?
Выполнять правила пешехода.
Правила поведения на природе для всей семьи.
Укладку рюкзака, устанавливать палатку.
Определять название узлов по рисунку и по образцу.
Выполнять тренировки во время экскурсий, прогулок по закреплению правил передвижения в походе: гуськом, переход дороги шеренгой.
Подготовку личного снаряжения, выбирать места для лагеря, устанавливать палатку.
Ориентироваться в пространстве по плану.
Выполнять тренировки по ориентированию.
Работать с топографической картой и изображениями на ней. Составлять простейший план.
Составлять несложные презентации о путешествиях
Выполнять:
Комплекс упражнений юного туриста, укрепляющий организм.
Комплекс упражнений на гибкость.
Комплекс упражнений на растяжку.
Выполнять процедуру оказания первой медицинской помощи (перевязки).
Выполнять процедуру контроля и самоконтроля.
Туристские путешествия, история развития туризма
Личное и групповое туристское снаряжение
Организация туристского похода. Привалы и ночлеги
Выполнять:
Общеразвивающие упражнения. Тренировочные занятия. Спортивные игры с бегом и прыжками. Специальную подготовку по ходьбе в колонне по одному с соблюдением дистанции, развитию ловкости, выносливости.
Выполнять упражнения по отработке элементов туристической техники.
Выполнять действия:
по преодолению естественных препятствий природного характера с использованием техники общеразвивающих упражнений.

По окончании второго года обучения обучающиеся

Должны знать

Понятие природа родного края: тундра, лесотундра. Растения, произрастающие на Ямале: ягоды, грибы. Горные растения. Растения болот. Млекопитающих. Пресмыкающихся. Земноводных. Птиц. Насекомых.
О тесной взаимосвязи растений и животных в дикой природе.
Что такое «рекреационная нагрузка», нужен ли лесу отдых? Зоны туризма и отдыха края.
Понятие «Живые барометры». Насекомые-синоптики: муравьи, пауки, сверчки, кузнечики.
Зависимость строения животных от условий существования.
Понятие бионика.
Кем основан город Салехард? История старинной крепости обдорской. История усадьбы Тайшенок. О знаменитые люди в истории края.
О спортивной истории города, выдающихся спортсменах.
Об интересных профессиях жителей города. Традиционные ремёсла края. Об истории возникновения косторезного искусства.
Понятие что такое коллекционирование.
Туристские обязанности в походе.
Что взять с собой в поход. Всё о рюкзаке, обуви и одежде туриста
Простейшие туристские узлы.

Об организации привала. Чистота на привале. Правила поведения при передвижении в городе, в лесу, у реки, при спуске и подъёме по склону. Правила разведения костра на привале.

О необычных видах туризма.

Понятие компас. Устройство и назначение компаса. Стороны света: север (С), юг (Ю), восток (В), запад (З) на компасе. Что делать, если компас сломался. Как сделать компас из того, что есть у туриста с собой, или из того, что можно найти в лесу.

Что такое горизонт. Линии горизонта, стороны горизонта. Понятия «далеко» — «близко», «высоко» — «низко» относительно горизонта

Понятие летательные аппараты. Виды летательных аппаратов. Кто путешествует на летательных аппаратах. О профессии — лётчик.

Понятие морские и речные суда для путешествий. О профессии — моряк. Первая медицинская помощь при травмах

Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях

Первая медицинская помощь при отравлениях

Общие понятия о здоровье и болезнях.

Понятие огонь, как явление неживой природы.

О полезной еде. О правилах питания в походе.

О предметах личной гигиены, правилах личной гигиены в походе. Почему туристу нужны спальник и запасная чистая одежда.

Понятия лекарственные растения и травы. О пользе насекомых для природы и человека.

Правила поведения с жалящими насекомыми и способы оказания первой помощи

Сказки о природе и природных явлениях. Сказки о путешественниках и путешествиях

По окончании второго года обучения обучающиеся

Должны выполнять

Составлять альбом о жителях ямальской природы.

Составление карты города, в которой указаны объекты исследования по теме «Мой край родной»

Оформление презентаций по темам.

Укладывание рюкзака детьми.

Завязывать простейшие туристские узлы.

Складывать костровые формы.

Определение севера, юга по компасу

Выполнять ориентирование по компасу.

Выполнять правила личной гигиены.

Выполнять правила пожарной безопасности для туристов.

Безопасное поведение во время похода: на проезжей части, рядом с водоёмом, в лесу.

Ориентироваться в разное время суток, в незнакомой местности, по компасу, топографической карте, плану.

Ремонт рюкзака и одежды.

Упаковку и транспортировку продуктов.

Выбор места для лагеря. Установку палатки. Правила разведения костра, подготовка личного снаряжения.

Первую медицинскую помощь

Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты тренировочного характера, соревнования с использованием сюжетных ситуаций, физической силовой нагрузкой и логическими заданиями, спортивные игры с бегом и прыжками.

Упражнения на правильное дыхание.

Специальную подготовку. Упражнения на гимнастику чувств и эмоций.

Упражнения на разминку с элементами аэробики.

Групповые упражнения с мячом и сеткой.

Ходьбу по повышенной опоре с заданиями.

Преодоление смоделированных нестандартных препятствий.
Общеразвивающие упражнения с предметами.
Упражнения на релаксацию.
Разработку маршрута похода и описывать его.
Сбор и подготовки снаряжения для лазания и подготовки бивака .
Заготовку растопки, хвороста и дров.
Разжигание костра.
Заготовку воды.
Приготовление еды.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные результаты:

Определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно, искать средства её осуществления.
Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога.
Работать по составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ).
Оценивать и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев, совершенствовать критерии оценки и пользоваться ими в ходе оценки и самооценки.
Давать оценку результатам работы.
Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

Познавательные универсальные учебные результаты:

Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения предметной учебной задачи, состоящей из нескольких шагов.
Самостоятельно отбирать для решения предметных учебных задач необходимые словари, энциклопедии, справочники, электронные диски.
Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).
Создавать модели с выделением существенных характеристик объекта и представлением их в пространственно-графической или знаково-символической форме, преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.
Использовать информацию в проектной деятельности под руководством педагога-консультанта.
Представлять информацию в виде таблиц, схем, опорного конспекта, в том числе с применением средств ИКТ. Составлять простой и сложный план текста. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

Коммуникативные универсальные учебные действия дают навык:

Оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ.
При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее. Учиться подтверждать аргументы фактами.
Критично относиться к собственному мнению.
Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
Договариваться, согласуя с другими свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.

Личностные результаты:

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график –

- количество учебных недель
- 1 год обучения – 34 недели;
- 2 год обучения -36 недель;
- количество учебных дней
- 1 год обучения – 68 дней;
- 2 год обучения - 72 дня;
- продолжительность каникул (3 месяца),
- даты начала учебных периодов
- 1 год обучения -15 сентября
- 2 год обучения -1 сентября
- даты окончания учебных периодов
- 1 год обучения -31 мая;
- 2 год обучения-31 мая;

Программа воспитания

Цель:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени учащихся, через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщение к духовности средствами туризма и краеведения, сохранение и укрепление психофизического здоровья ребенка.

Задачи:

- сформировать специальные знания по вопросам туртехники, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
- укрепить психическое и физическое здоровье детей, веру в свои силы;
- обеспечить условия для проявления положительных качеств личности ребенка, сформировать умения по работе в команде, взаимовыручку;
- применять в практике современные педагогические технологии и методы дополнительного образования детей (личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и т. д.).

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- ребенок владеет основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в туристическо-краеведческой деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к окружающему миру (живой и неживой природе родного края, объектам социального значения родного города, к людям, живущим рядом);
- в туристических походах активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных подвижных и краеведческих играх;
- ребенок умеет подчиняться разным правилам, «законам туристов» и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Задачи воспитания по программе являются:

- Создать условия для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия, формирование навыков здорового образа жизни через организацию и внедрение элементарных форм детского туризма.
- Формировать познавательный интерес к Родине, как месту, где родился, и стране, маленьким гражданином которой он является.
- Способствовать усвоению детьми первоначальных туристических навыков, развитию координационных способностей и выносливости как основе физической подготовки – будущих туристов.
- Формировать основы безопасного поведения в социуме, природе.
- Развивать нравственные качества: взаимопомощь, коллективизм, доброта, бережное отношение к природе.
- Воспитывать у детей чувство любви к родному городу, признательность и уважение к его основателям и людям, прославившим город.
- Сотрудничать с родителями (законными представителями) в вопросах организации туристическо-краеведческой деятельности с дошкольниками и повышение компетентности в вопросах краеведения, охраны и укрепления здоровья детей.

Формы и методы воспитания:

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Методы воспитания:

метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);

метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

метод упражнений (приучения).

Условие воспитания, анализ результатов:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

— педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1	Велопоход, посвященный празднованию Дня города	Сентябрь	Поход
2	Всероссийская неделя безопасности дорожного движения	Сентябрь	Презентация
3	Всероссийская акция «Письмо солдату»	Сентябрь-май	Письмо

4	Творческий конкурс «Пусть будут счастливы все дети на планете»	Сентябрь-октябрь	Игра
5	Конкурс творческих работ «Наш безопасный мир»	Октябрь	Творческие работы
6	Мероприятия, посвященный Дню матери	Ноябрь	Мастер класс
7	Всероссийская Олимпиада «Эколята - молодые защитники природы»	Ноябрь	Рисунки
8	Конкурсная программа «Я - турист»	Январь	Конкурс
9	Месячник оборонно-массовой и спортивной работы, посвященного Дню защитника Отечества (по отдельному плану)	Январь-февраль	Соревнование
10	Лыжный поход выходного дня	Февраль	Поход
11	Лыжный поход выходного дня	Март	Поход
12	Мероприятия, посвященные празднованию Международного женского дня	Март	Рисунки
13	Муниципальный этап окружного конкурса творческих работ обучающихся «Мы за здоровый образ жизни»	Март-май	Соревнование
14	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики	Апрель	Рисунки
15	Соревнования среди воспитанников физкультурно-спортивных объединений МБУ ДО ЦВР «В здоровом теле-здоровый дух, посвященные Всемирному Дню здоровья»	Апрель	Соревнование
16	Марафон детства, посвященный Международному Дню защиты детей	Май-июнь	Мастер класс

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Используются помещения:

- учебный кабинет (для теоретических занятий);
- спортивный зал (для отработки практических навыков);
- естественные природные условия (для организации походов)
- учебный кабинет ПМП (для отработки первой медицинской помощи);

Телевизор. 1 шт.

Фотоаппарат цифровой. 1 шт.

Парта школьная 9шт

Стул ученический 18шт

Доска школьная переносная 1 шт

Стенд 1 шт
 Стол учительский 1 шт
 Стул учительский 1 шт
 Компьютер персональный (ПК) 1шт
 Шкаф книжный 4шт
 Тумба 2шт

Характеристика помещения для занятий по программе

1. учебный кабинет (для теоретических занятий);
2. Спортивный зал. (для отработки практических навыков);
3. Уличная спортивная площадка(для отработки практических навыков);
4. Зал, оборудованный веревками, скамьей для отработки техники преодоления препятствий.

Теоретические занятия рекомендуется проводить в учебных кабинетах, с использованием широкого спектра раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития необходимых навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием (спортивный зал, асфальтированная площадь, и т.д.).

Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, некоторых практических учебных занятий.

Практические занятия по туристско-краеведческой направленности проходят в закрытых помещениях и на свежем воздухе : спортивный зал, учебный кабинет, зал оборудованный веревками для отработки техники лазания

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы

№	Оборудование	Количество
<i>Для практических занятий</i>		
1	Восьмёрки	8 шт.
2	Жумары	8 шт.
3	Карабины	45шт.
4	Обвязки	10шт.
5	Реп шнур 6 мм (24м)	1шт.
6	Веревка основная(6м)	1шт.
7	Топографическая карта	1шт.
8	Физическая карта	1шт.
<i>Туристическоеоборудование</i>		
1	Котелок	1шт.
2	Спальныймешок	2шт.
3	Рюкзак	2 шт.
4	Палатка	1шт.
5	Картон	1шт.
6	Тренога	1шт.
7	Бинокли	1шт.
<i>Спортивныйинвентарь</i>		
1	Секундомерэлектронный.	1шт.
2	Матыгимнастические	10 шт.
3	Ковровое покрытие (по размеру матов).	1 шт.
4	Мячибаскетбольные	2 шт.
5	Мячифутбольные	2 шт.

6	Мячиволейбольные	2 шт.
7	Скакалка.	15 шт.
<i>Медицинское оборудование</i>		
1	Аптечка медицинская	2 комп.
2	Эластичный бинт	5шт.

Информационное обеспечение

1. Презентация «Топографические знаки»
2. Презентация «Оказание первой медицинской помощи»
3. Презентация «Личное и групповое туристское снаряжение»
4. Презентация «Краткие сведения о строении и функциях организма»

Кадровое обеспечение.

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями, учителями физической культуры. Образование – не ниже средне специального, педагогического. Опыт педагогической работы с учащимися не менее одного года. Желательно для реализации данной программы ознакомительного уровня, чтобы педагог обладал профессиональными знаниями в области краеведения и являлся инструктором по детско - юношескому туризму.

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, обладает следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности воспитанников;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Определение результативности.

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий. Результаты аттестации оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный- осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;

итоговый - участие в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Фото и видео запись, положительные отзывы в сети.

Качество учебно-воспитательного процесса в объединении отслеживается по следующим показателям:

- ✓ посещение занятий воспитанниками (% соотношение);
- ✓ диагностика уровня обученности, развития и воспитанности, учебной мотивации в конце текущего года и конце курса;
- ✓ участие воспитанников в мероприятиях;
- ✓ участие воспитанников в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, праздник, слет, соревнование, фестиваль и др.

Перечень (пакет) диагностических методик,

1. Проверочная работа на знание основ ориентирования. (Приложение №4);
2. Метод оценки освоения ЗУН (Приложение № 5);
3. Мониторинг результатов обученности (Приложение № 6):

Краткое описание методики работы по программе

Особенности организации образовательного процесса – очная организация образовательного процесса,

Методы обучения

Словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично поисковый, игровой, и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.). В процессе усвоения программного материала используются различные методы работы, обеспечивающее сознательное и прочное усвоение детьми материала, воспитывающие навыки их творческой активности, такие как:

Словесные (занятие – беседа, рассказ).

Наглядные (демонстрация видеофильмов, слайдов, рассматривание предметов туристического снаряжения, картинок, фотоснимков, макетов мини-исследования).

Поисковые (сбор легендарного и фольклорного материала).

Самостоятельные (работа с дидактическим материалом, создание макетов костров, рисование топографических знаков, туристические крепёжные узлы).

Практические (установка палатки, разведение костра, укладка рюкзака, сбор материалов для музея, фотографирование экскурсионных объектов).

Мотивация (дидактические игры, поощрение, создание проблемной ситуации).

Методы контроля и управления образовательным процессом (тестирование, викторины, конкурсы, туристический слет).

Рефлексию ребенка помогут определить **следующие методики:**

“Радость и огорчение”,

“Светофор”,

“Секретный разговор”,

“Цветик-семицветик”,

“Волшебный букет”.

Так, например, в методике “Радость и огорчение”. Ребёнку предлагается рассказать, что больше всего его радует или огорчает в сложившейся ситуации, в происходящих событиях. Или в методике “Светофор”. Ребёнку предлагается оценить действия, поступки, события. Красный цвет – вызывает тревогу, боль.

Жёлтый – требует внимания, следует задуматься.

Зелёный – вызывает радость, чувство гордости.

Формы организации образовательного процесса

Индивидуально-групповая и групповая.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных психолого-педагогических особенностей воспитанников. Знание этих особенностей увеличивает эффективность учебно-тренировочного процесса, способствует более близкому и доверительному отношению педагога и воспитанников, помогает педагогу в создании сплоченного, дружного коллектива.

Допускается увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок и продолжительности занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы.

На практических занятиях (тренировках) используются

формы организации работы:

- индивидуальная (самостоятельная) работа;

- групповая (командная);
- парная.

Воспитательные задачи решаются не только на учебных занятиях, но и во время проведения соревнований, конкурсов, лагерей, сборов.

Принципы работы:

1. принцип сотрудничества;
2. принцип доступности;
3. принцип научности;
4. принцип системности;
5. принцип формирования умений «от простого к сложному»;

Формы организации учебного занятия

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.

- акция, аукцион, бенефис, беседа, семинар, экскурсия, экзамен,

Педагогические технологии

На занятиях используются образовательные технологии: ИКТ-технологии, технология разно-уровневого обучения. Но в целом, программа является практико-ориентированной.

технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимобучения,, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающей технология,

Алгоритм учебного занятия

I этап. Анализ предыдущего учебного занятия, поиск ответов на следующие вопросы:

1. Достигло ли учебное занятие поставленной цели?
2. В каком объёме и качестве реализованы задачи занятия на каждом из его этапов?
3. Насколько полно и качественно реализовано содержание?
4. Каков в целом результат занятия, оправдался ли прогноз педагога?/
5. За счет чего были достигнуты те или иные результаты (причины)?
6. В зависимости от результатов, что необходимо изменить в последующих учебных занятиях» какие новые элементы внести, от чего отказаться?
7. Все ли потенциальные возможности занятия и его темы были использованы для решения воспитательных и обучающих задач?

2 этап. Моделирующий. По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия:

определение места данного учебного занятия в системе тем, в логике процесса обучения (здесь можно опираться на виды и разновидности занятий);

обозначение задач учебного занятия;

•определение темы и ее потенциала, как обучающего, так и воспитательного;

•определение вида занятия, если в этом есть необходимость;

•продумывание содержательных этапов и логики занятия, отбор способов работы как педагога, так и детей на каждом этапе занятия.

3 этап. Обеспечение учебного занятия.

а) Самоподготовка педагога, подбор информации познавательного материала

- б) Обеспечение учебной деятельности учащихся; подбор, изготовление дидактического, наглядного материала, раздаточного материала; подготовка заданий.
- в) Хозяйственное обеспечение: подготовка кабинета, зала, местности, инвентаря, оборудования и т. д.

Алгоритм будет изменяться, уточняться, детализироваться в каждом конкретном случае. Важна сама логика действий, прослеживание педагогом последовательности как своей работы, так и учебной деятельности детей, построение учебных занятий не как отдельных, разовых, не связанных друг с другом форм работы с детьми, а построение системы обучения, которая позволит достигать высоких образовательных результатов и полностью реализовать творческий, познавательный, развивающий потенциал преподаваемого педагогом учебного предмета.

Дидактические материалы

дидактические игры на закрепление экологических представлений.

1. «Хорошо – плохо». Цель: закрепить представления о правилах бережного отношения к природе.
2. «Подскажи правило». Цель: развивать умение оценивать поступки человека в природе с позиции осознанно-бережного отношения к ней.
3. «Кто где живет?». Цель: закрепить представления детей о видовом составе биоценозов: лес- луг – водоём.
4. «Найди ошибку». Цель: закрепить представления детей о видовом составе биоценозов: лес – луг – водоём.

дидактические игры на закрепление туристских знаний и навыков.

1. «Пора в поход». Цель: научить детей правильно отбирать вещи, которые необходимы для похода.
2. «Мы готовимся к походу». Цель: воспитывать интерес к туризму; выяснить степень подготовленности детей к проведению туристских прогулок.
3. «Мы отправляемся в поход». Цель: овладение и закрепление туристских навыков и умений.
4. «Определим погоду». Цель: определять погоду по названным признакам (народным приметам).

дидактические игры на закрепление умений по спортивному ориентированию.

1. «Смотри, запомни, расскажи». Цель: учить внимательно смотреть и запоминать увиденное, уметь рассказать об этом; развивать наблюдательность.
2. «Что ты заметил». Цель: закреплять умение определять стороны горизонта, развивать наблюдательность.
3. «Шаг – 1, шаг -2...». Цель: учить детей измерять расстояние шагами.
4. «Вперед по компасу». Цель: учить ориентироваться по компасу.
5. «Отметь на карте свое местонахождение». Цель: закреплять умение составлять карту.

дидактические игры на закрепление правил безопасности в лесу.

1. «Распознавательные знаки делаем сами». Цель: закреплять правила заблудившихся в лесу (сигнализировать с помощью распознавательных знаков).
2. «Лесное происшествие». Цель: закреплять знания детей о правилах поведения в лесу в чрезвычайной ситуации.
3. «Я знаю правила». Цель: закреплять правила заблудившихся в лесу («Обними дерево», «Украшь дерево», «Наш друг свисток», «Согрейся», «Построй укрытие», «Сигнализируй», «Жди помощи»).

Раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий и т.п.(Презентации, карточки топографических знаков , карта местности)

Дидактическое и методическое обеспечение:

- методическая литература;
- методические разработки занятий, маршрутов походов;

- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;
- дидактические материалы: карточки по краеведению; фондовая документация (инвентарные карточки, полевые этикетки, акты приемки, возврата, передачи и обмена); образцы рекламных буклетов, проспектов музея; памятки по организации и проведению экскурсий;
- зрительный ряд: виртуальные тематические экскурсии, слайды, фильмы, репродукции, фотоальбомы, журналы, буклеты, альбомы.
- литературный ряд: книги, журналы по краеведению журналы, газеты, литературные произведения знаменитых земляков;
- источники информации о своем крае (печатные источники, карты, архивы, памятники истории и культуры, библиографии, наблюдения объектов природы).

Список используемой литературы:

1. Буйленко, В.Ф. Туризм [Текст] / В.Ф. Буйленко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 417 с.
2. Востоков, И.Е. Главные концептуальные аспекты системы развития спортивного туризма в РФ [Текст] / И.Е. Востоков. - М.: - 2008. - 27 с.
3. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. - Минск: Современная школа, 2010. - 383 с.
4. Каурова, А. Д. Организация сферы туризма: учебное пособие / А. Д. Каурова. - Москва. - Санкт-Петербург: Герда, 2008. - 368 с.
5. Путрик, Ю.С. Туризм как фактор сохранения наследия: исторический опыт и традиции [Текст] / Ю.С. Путрик // Вестник ТГУ. - 2010. - №311. - С. 96-101.
6. Черемисин, П.А. Виды современного туризма / П.А. Черемисин // География в школе.- 2010.- № 7.- С. 29 - 36.
7. Некрасов, И. Б. Основы физической подготовки туриста [Текст] / И. Б. Некрасов // Физическая культура в школе. - 2006. - № 4. - С. 62-65.

Использование Интернета

- www.alpfederation.ru Федерация альпинизма России;
- www.rusclimbing.ru Федерация скалолазания России;
- www.tssr.ru Федерация спортивного туризма России;
- www.peterburg.ru Федерация альпинизма, скалол. и ледол. Санкт-Петербург.
- www.mountain.ru - крупнейший российский ресурс, посвященный горам;
- www.vvv.ru - экстремальный приключенческий портал;
- www.8848.ru – вся видеотека горных документальных фильмов;
- www.stolbi.ru - альпинизм, скалолазание, ледолазание (Красноярск);
- www.vertmir.ru - все горные и экстремальные виды спорта;
- www.risk.ru - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях;
- www.extremal.ru - объединенный туристский сервер России;
- www.whitewater.ru - академия белой воды, водный туризм;
- www.extremesports.ru - экстремальные виды спорта;
- www.veloturism.ru – все о велотуризме;
- www.dirt.ru - все о горном велоспорте;

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение №1

Дидактические игры

Дидактическая игра «Найди место игрушек».

Цель: учить правильно определять углы, стороны и центр листа.

Дидактическая игра «Нарисуй игрушки на листе бумаги» (с опорой на рисунок-образец).

Цель: уметь составлять план.

Дидактическая игра «Нарисуй игрушки на листе бумаги» (с опорой на предметы на столе).

Цель: знакомство с планом.

Дидактическая игра «Где план, а где рисунок».

Цель: научиться отличить план от рисунка.

Практическое занятие по составлению планов:

«Составь план спальни комнаты», «Составь план раздевальной комнаты» и т.д.

Дидактическая игра «Нарисуй предметы в комнате».

Цель: уметь составлять план групповых помещений на листе бумаги.

Практическое занятие – экскурсия по групповой комнате с опорой на план.

Дидактическая игра «Что есть в групповой комнате».

Цель: зарисовка мебели групповой комнаты с помощью специальных знаков.

Прогулка на территории детского сада.

Обследование участков всех групп.

Цель: научить детей обследовать участок своей группы и наносить расположение оборудования на план.

Туристическая прогулка с элементами ориентирования (ноябрь).

Цель: познакомить с элементами ориентирования.

Ход прогулки: настроить на поиск клада; дать физическую нагрузку, используя различные задания на выполнение физических упражнений; закрепить умение «читать» карту, вспомнить условные обозначения.

Приложение №2

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. *Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. *Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжке многоскоки. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжне. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Спортивные игры: футбол,

Приложение №3

Упражнения на развитие быстроты Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки

со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувьрки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Элементы скалолазания Игры: баскетбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы Стибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушагат, шагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения рук; и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.

Приложение №4

1. Часть земной поверхности, которую мы видим вокруг себя на открытом месте: А) Полюс. Б) Горизонт. В) Местность. Г) Рельеф. Д) Ориентир.
2. Угол между направлением на север и на какой-нибудь определенный предмет местности. А) Восток Б) Полюс В) Ориентир Г) Азимут Д) Компас.
3. Умение правильно находить стороны горизонта на местности это?
А) горизонт б) ориентирование
4. Прибор для ориентирования
А) Транспортир. Б) Ориентир В) Компас. Г) Азимут. Д) Нивелир.
5. Окрашенный конец стрелки куда всегда должен показывать?
А) на юг б) на север В) Туда где встает Солнце
6. Сторона горизонта, имеющая азимут 270°:
А) Север Б) Запад В) Восток Г) Юг Д) Северо-запад.
7. Ориентироваться можно ?
А) по дороге б) по муравейнику в) по белкам
8. Учащиеся возвращаются от озера, расположенного на востоке от школы в направлении:
А) Южном Б) Северном В) Юго-восточном Г) Юго-западном Д) Западном
- 9). В каком направлении возвращаются покорители Южного полюса: А) Восточном. Б) Западном. В) Южном. Г) Северном. Д) Все ответы верны

Приложение №5

Методика оценки освоения знания и умений, навыков

Проверочная работа на знание основ ориентирования.

Цель: проверка уровня приобретенных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Оборудование: карточки с контрольными заданиями по теме, компасы, транспортеры.

Контрольные вопросы и задания:

Теоретические знания: Обведи правильный вариант ответа:

I. Ориентироваться на местности - это значит:

- а) уметь находить точку своего стояния,
- б) уметь определять стороны горизонта,
- в) узнать по описанию местность,

г) уметь найти точку своего стояние и направление движения относительно горизонта.

2. В какое время суток Луна находится на Юге:

- а) в 0 часов,
- б) в 1 час,
- в) в 2 часа.

3. Если определять стороны горизонта с помощью Солнца и часов, то какой угол нужно делить пополам:

- а) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и цифрой 1 на циферблате часов,
- б) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и цифрой 12 на циферблате,
- в) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и минутной стрелкой.

4. Определить стороны горизонта можно по годовым кольцам спиленных деревьев.

Расстояние между ними больше:

- а) с юга,
- б) с севера,
- в) с запада,
- г) с востока.

Приложение № 6

Мониторинг результатов обученности по программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				
2.1. Туристская подготовка	Умении пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать первую помощь	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2. Краеведческие навыки	Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3. Физическая подготовка.	Умение преодолевать препятствия	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	

		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень– ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

Мониторинг личностного развития ребенка

Показатель и оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Морально - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия; Более чем на ½ занятия На все занятие	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда- самим ребенком; Всегда самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблюдение
2. Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктовано ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблюдение
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 10	Наблюдение
3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

Перечень вопросов для проверки знаний

Медицина и гигиена

1. Назовите ситуации и причины, приводящие к получению травм и заболеваний.
2. Состав медицинской походной аптечки.
3. Как остановить кровотечение из носа, десны?
4. Приёмы ПМП при закрытых и открытых переломах.
5. Назовите способы транспортировки пострадавшего, порядок наложения шин.
6. Приёмы ПМП при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах.

Туристическая подготовка

7. Перечислите список личного снаряжения.
8. Перечислите список группового снаряжения.
9. Как правильно сушить одежду?
10. Туристические должности в походе.
11. Требования к выбору места для бивака.
12. Правила разведения костра.
13. Перечислите нормы продуктов для питания в походе.

Специальная туристическая подготовка

14. Правила движения по заболоченной местности. Назовите основные способы преодоления заболоченных участков.
15. Правила преодоления водных препятствий. Назовите способы переправ.

16. Деление узлов по группы по назначению.

Топография и ориентирование

17. Дайте определение топографической карты.
18. Что называется масштабом карты? Виды масштабов.
19. Назовите основные группы условных топографических знаков.
20. Как изображается на местности рельеф?
21. Строение компаса и понятие «азимута».
22. Что такое спортивная карта? Чем она отличается от топографической карты?
23. Назовите виды и характер соревнований по с/о

Краеведение

24. Дайте общегеографическую характеристику Ямала
25. Назовите основные события Ямала.

Словарь ключевых понятий

Адаптация – приспособление организма к изменяющимся условиям.

Азимут – угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и искомым (заданный) ориентир.

Антибиотики – лекарственные вещества, подавляющие рост бактерий, вирусов, микроорганизмов.

Архив – учреждение или структурное подразделение, собирающее, сохраняющее и обрабатывающее документальные материалы; совокупность документов, образовавшихся в результате деятельности учреждений, предприятий, отдельных лиц.

Бахилы – матерчатые чехлы, надеваемые поверх обуви, для защиты от снега, влаги и для утепления ног.

Бергштрих – указатель скатов на горизонталях.

Бивак (бивуак) – место для отдыха или ночлега.

Волокуша – приспособление для групповой или индивидуальной транспортировки грузов, пострадавших.

Жумар – зажим одностороннего действия с ручкой для подъема человека по закрепленной веревке.

Карта (спорткарта) – точное, подробное уменьшенное изображение участка земной поверхности на бумаге, выполненное специальными условными знаками.

Иммобилизация – обеспечение неподвижности (покоя) какой-либо части тела при переломах, вывихах и различных заболеваниях путем наложения отвердевающих повязок, шин и другими способами.

Маршрут – заранее намеченный или установленный путь следования, направление, порядок пути.

Масштаб – отношение длины линии на карте (чертеже) к реальной величине.

Меандры (излучины) – плавные изгибы речного русла.

Ориентирование – определение местонахождения относительно сторон горизонта и окружающих предметов.

ПВД – поход выходного дня. Некатегорийный выезд продолжительностью до 3х дней с ночевками или без них.

Планшет – сумка для ношения карт и документов.

Привал – кратковременная остановка туристской группы в походе для отдыха, обеда, оказания мед. помощи и т.д.

Скалодром – искусственное сооружение для скалолазания

Спасательный жилет – индивидуальное средство самостраховки при работе и пребывании в воде.

Топографическая карта – подробная карта местности.

Топография – измерение поверхности Земли и нанесение изображения местности на карту.
 Урочище – участок, отличающийся от окружающей среды.
 Шлем – средство индивидуальной защиты головы.
 Штормовое предупреждение – заблаговременное оповещение организаций и населения о возможности возникновения особо опасных гидрометеорологических явлений.
 Эвакуация – вывоз, вывод людей из опасной зоны ЧС.
 Экватор – воображаемая окружность, делящая земной шар на Северное и Южное полушарие.
 Эрозия – полное или частичное разрушение поверхности земли.
 Юрта – переносное конусообразное жилище.

Приложение № 9

«Определение психологического климата группы».

(Лутошкин Л.Н.)

Инструкция: Используя схему, прочтите сначала предложение слева, затем справа и после этого знаком «+» отметьте в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине.

+3 – свойство, указанное слева, проявляется в данном коллективе всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойство не проявляется достаточно ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

-1 – достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

-2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

-3 – свойство проявляется всегда.

Положительные особенности	+3	+2	+1	0	-3	-2	-1	Отрицательные особенности
Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение								Преобладает подавленное настроение, пессимистический тон
Преобладает доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии								Преобладает конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатии
В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание								Группировки конфликтуют между собой
Членам коллектива нравится бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время								Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
Успехи и неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива								Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадование
Преобладают одобрение и поддержка, упреки и критика высказываются с добрыми побуждениями								Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов
Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга								В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнениям товарищей

В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное соединение по принципу «Один за всех, все за одного»								В трудных случаях коллектив «раскисает», появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения
переживаются всеми как свои собственные								Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей
Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться								Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность
Коллектив активен, полон энергии								Коллектив пассивен, инертен
Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело								Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах
В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту.								Коллектив подразделяется на «привелигированных» и «пренебрегаемых», здесь подозрительно относятся к слабым, высмеивают их
У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители								К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно.

Обработка: Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива, надо сложить все положительные и отрицательные баллы. Полученный результат может служить условной характеристикой психологического климата большей или меньшей степени благоприятности.

Возможна и более простая оценка (например при работе с начальным звеном школы) – через периодический замер эмоциональных состояний с помощью созданной Лутошкиным Л.Н. методики цветописы, в которой учащимся предлагается выбрать, с каким цветом у них ассоциируется пребывание в данном коллективе, ситуативное настроение и т.п. При этом используются следующие цвета: красный – восторженное настроение; оранжевый – радостное; желтый – светлое, приятное; зеленый – спокойное, уравновешенное; фиолетовый – тревожное, напряженное; черный – уныние, полное разочарование, упадок сил.

Приложение № 10

Методика «Я и мое объединение»

Цель: выявление уровня удовлетворенности обучающихся своей деятельностью в творческом объединении.

Ход проведения:

1. Учащимся предлагается заполнить анкету
2. Индивидуальная работа учащихся по заполнению анкеты.
3. Подведение итогов, выявление уровня удовлетворенности деятельности каждого обучающегося своей деятельностью в творческом объединении.

Анкета:

Уважаемые воспитанники, просим вас ответить на следующие вопросы, что не займет много времени. Ваши ответы помогут нам совершенствовать деятельность творческого объединения.

1. Нравится ли тебе твое объединение? Подчеркни один из предложенных ответов:

- да
 трудно сказать (и да и нет)
 нет

2. Что больше всего тебе нравится в работе объединения?

3. Какие изменения ты хотел бы внести в работу нашего объединения?

4. Оцени нижеперечисленные утверждения по следующим критериям:

2- согласен,

1- трудно сказать,

0 – не согласен.

- Я иду в объединение с радостью;
- Я считаю, что в объединении созданы все условия для развития моих способностей;
- У меня есть любимое занятие, которым я занимаюсь в объединении;
- Я считаю, что занятия в объединении помогают развить мне туристические навыки;
- У меня хорошие, дружеские отношения со всеми участниками объединения.

5. Прорекламируй занятия в нашем объединении для других учеников, которые ещё не занимаются в нашем объединении.

Методика «Копилка»

Цель: определение уровня усвоения знаний после изучения определенной темы.

Участники: учащиеся объединения.

Ход проведения:

1. Вступительное слово педагога

Педагог рассказывает суть задания: на карточках, которые представляют собой монеты с обратной стороны написать ключевые слова, которые обучающиеся запомнили при изучении темы. Наиболее интересные факты.

2. Индивидуальная работа учащихся по заполнению монет.

3. Итог занятия.

4. Педагогический анализ проведенного мероприятия.

Ознакомление с ответами учащихся, систематизация и анализ, внесение корректив в деятельность.

Приложение № 11

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации.

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

30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 500 000.
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию.
55. Географическое положение Брянской области. Рельеф. Полезные ископаемые.
56. С какими областями граничит Ямал?
57. Назовите основные реки и озера Ямала и г. Салехарда.
58. Административное деление области. Назовите крупные города.
59. В каком году и где был заложен г. Салехард. Почему наш город назвали Салехардом?
60. Что рассказывают раскопки о далёком прошлом г. Салехарда?
61. Назовите исторические и архитектурные объекты г. Салехарда.
62. Правила поведения в лесу и на водоёмах.