****

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Юный турист» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самодеятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, биологии, математики, истории, литературы, физики, ОБЖ.

Туристические навыки могут пригодиться и при преодолении чрезвычайных ситуаций, в которые современный человек попадает, к сожалению, очень часто. Да и в повседневной жизни могут пригодиться такие навыки, как преодоление естественных преград, оказание первой доврачебной помощи, приготовление пищи в полевых условиях. Туристский поход сочетает активный, здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Данная программа является модифицированной и базируется на основе программы Департамента образования и науки города Москвы «Основы туризма»

**Актуальность**

Обучение по Программе позволит ознакомить обучающихся с природной средой, особенностями жизнедеятельности в ней, изучить на практике природный

комплекс своего края, увидеть исторические места. Без этих знаний

немыслимо патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Реализация Программы предусматривает приобретение учащимися основных знаний о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказанию первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении.

**Педагогическая целесообразность**

Реализация Программы способствует формированию всесторонне

развитой личности. Участие в спортивных состязаниях, познавательные путешествия позволяют расширить знания о своей малой Родине, об окружающем мире, углубить знания по предметам, изучаемым в школе.

Занятия по Программе позволяют повысить уровень самостоятельности

детей. Обучающиеся не только получают навыки обеспечения своей

жизнедеятельности, но и учатся принимать серьезные, ответственные

решения, касающиеся всего коллектива.

**Отличительные особенности Программы**

Реализация данной программы позволит эффективно организовать образовательный процесс, направленный на создание у обучающихся правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации в природной среде. Поэтому наша программа своевременна, необходима и выполняет социальный заказ общества. Знания и навыки, полученные в результате обучения по Программе, позволяют принимать участие в различных значимых мероприятиях и соревнованиях Касимовского муниципального района и Рязанской области.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 до 18 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

**11-12** лет. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Резкое возрастание познавательной активности и любознательности, возникновение познавательных интересов.

**13-14** лет. Заметно совершенствуется интеллект подростков. Содержание постигаемых в школе наук, модификация характера и содержания учебной деятельности вырабатывают у них способность самостоятельно мыслить, обобщать, рассуждать, анализировать, сопоставлять и резюмировать.

**15-16** лет. Дети в этом возрасте уже практически сформировавшиеся интеллектуально развитые личности. У них есть свое мнение и свой вкус. Они готовы вести обсуждение по любому вопросу, аргументировано доказывать свое мнение.

**17-18** лет. Это возраст формирования собственных взглядов и отношений. Желание быть хорошим, стремление к идеалу и нетерпимость к поучениям, прямому воспитательному воздействию взрослых. Это желание самоутвердиться и неумение цивилизованно это сделать.

На программу принимаются все желающие, без ограничений и независимо от наличия у них природных и специальных физических данных. Основанием приема детей служит медицинская справка о состоянии здоровья, заявление от родителей (законных представителей) или от ребенка с 14 лет.

**Особенности организации образовательного процесса**.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» - разноуровневая, рассчитана на 2 года обучения.

Данная программа предусматривает два уровня освоения материала: **ознакомительный и базовый**, содержание каждого из уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

***Рекомендуемые уровни:***

*I-й уровень* – возраст 12-14 лет.

*II-й уровень* – возраст 15-18 лет.

***Объем и срок освоения.***

-«ознакомительный» уровень (144 часа), срок реализации один год.

-«базовый» уровень (144 часа), срок реализации один год.

**Объем программы:** 288 часов.

***Режим занятий.***

В группах I-ого уровня, учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

В группах II-ого уровня учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Основой образовательного процесса является групповое обучение. Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 15 человек.

**Форма обучения:**

**Очная.** Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий: Онлайн-обучение (синхронные сетевые технологии) и Офлайн-обучение.

Онлайн-обучение:

Чат (онлайн-консультация);

Видео-консультирование (WhatsApp, Skype)

Мессенджер WhatsApp, ВКонтакте;

Электронная почта;

Ссылки на электронные источники и видеоматериалы по теме занятия;

Дистанционные конкурсы.

Основной вид деятельности – самообучение, организуемое посредством взаимодействия обучающегося с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы. Электронное обучение с применением дистанционных педагогических технологий расширяет возможность самостоятельного поиска информационно-познавательных ресурсов, т.е. находить нужную информацию, обрабатывать её и применять в практической деятельности.

**Методы обучения:**

При изучении общих и теоретических вопросов используется групповая форма проведения занятий, на практических занятиях индивидуально-групповая форма. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный

подход к каждому обучающемуся. В зависимости от темы занятия проводятся в классе, спортивном зале, на школьной спортивной площадке, на местности, приближенной к естественной природной среде.

**Тип занятий**: комбинированный, теоретический, практический.

**Формы проведения занятий**: беседа, наблюдение, практическое занятие, мастер-класс, занятие-игра, экскурсия, экспедиция, семинар, соревнование.

Задания по программе построены с учётом интересов, возможностей и предпочтений обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| «Юный турист» ознакомительный уровень | 4 | 144 |
| «Юный турист» базовый уровень | 4 | 144 |

**Система отслеживания и оценивания результативности реализации**дополнительной общеобразовательной программы базируется на методах психолого-педагогической диагностики, анализе продуктов деятельности, диагностических срезах. Педагоги методами наблюдения, предметных проб оценивает способности детей. С помощью бесед выявляются интересы и потребности учащихся. Диагностика динамики развития творческих и физических данных детей школьного возраста проводится методом предметных проб и анализа продуктов деятельности.

**Формы аттестации и оценочные материалы**

Целью аттестации является повышение результативности образовательного процесса, так как аттестация даёт возможность педагогу оценить усвоение программного материала обучающимися, степень сложности Программы и своевременно внести коррективы в её содержание.

Пешеходный туризм – это прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятий должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий – это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета и пр.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

*входной контроль* проводится в форме тестирования с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. (Приложение № 1)

*текущий контроль* ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения заданий в ходе практической работы, соблюдения техники безопасности; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа

выполненных заданий вначале самими детьми, затем педагогом;

*промежуточный контроль* проводится в форме тестовых заданий

(Приложение 2), выполнения практических заданий по теме раздела и участия в соревнованиях;

*итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме отчета об участии в соревнованиях; позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося воспитательной и развивающей составляющей обучения.

В качестве оценочных материалов используются Условия по различным видам соревнований. Показателем успешного освоения Программы является выполнение заданий, представленных на соревнованиях различного вида.

1. Тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос,

письменный опрос, тестирование).

1. Создание проблемных, затруднительных заданий (решение

проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).

1. Групповая оценка работ.
2. Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
3. Зачетные индивидуальные задания
4. Итоговые (зачетные) тренировки и выходы.

**Критерии оценки результативности обучения**

Результатом обучения является участие не менее 50% обучающихся в муниципальных мероприятиях, не менее 10% обучающихся должны стать победителями и призерами муниципальных мероприятий.

*Критериями результативности обучения*: *оценка уровня теоретической подготовки:*

- соответствие уровня теоретических знаний Программе;

- развитость практических навыков работы со специальной литературой;

*оценка уровня практической подготовки:*

- соответствие развития практических умений и навыков Программе;

- свобода владения специальным оборудованием и оснащением;

- качество выполнения практического задания;

*оценка уровня личностного развития обучающегося:*

- культура организации практической деятельности;

- культура поведения;

- творческое отношение к выполнению практического задания;

- аккуратность и ответственность при работе.

**ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ» УРОВЕНЬ** **Программы**

***(первый год обучения)***

***Длительность обучения***– один год обучения, количество часов – 144 ч.

***Возраст детей***– 12-14 лет.

**Цель Программы** – формирование у обучающихся здорового образа жизни, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитанием морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма посредством освоения практических основ пешеходного туризма.

**Задачи**

***Обучающие:***

- обучать базовым знаниям по туристской подготовке и основам выживания в природе, безопасном проведении походов;

- учить правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий;

- обучать приемам оказания доврачебной медицинской помощи;

- обучать навыкам ведения фото- и видеосъемки, ориентирования и топографии;

- расширять знания о своем регионе;

- обучать способам выживания в экстремальных и автономных условиях.

***Развивающие:***

- развивать физическую активность, укреплять здоровье;

- развивать инициативность и индивидуальные способности;

- развивать логическое мышление и творческие способности;

- прививать интерес к туризму и краеведению как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

***Воспитательные:***

- воспитывать общечеловеческие качества: взаимовыручку, честность, бескорыстие, отзывчивость, умение дружить через участие в коллективных действиях;

- формировать нравственные качества, воспитывать гражданственность и патриотизм;

- формировать у обучающихся потребность к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию;

- воспитывать у обучающихся ответственное отношение к сохранению окружающей среды как основы обеспечения безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный (тематический) план**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов/тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка |
|  | **Введение** | **2** | **2** | **-** |  |
| 1.1. | Техника безопасности. История туризма. Виды туризма | 2 | 2 | - | Опрос |
| **2.** | **Туристско- бытовые навыки** | **15** | **4** | **11** |  |
| 2.1. | Основы безопасности в природной среде | 1 | 1 | - | Опрос |
| 2.2. | Личное и групповое туристическое снаряжение | 7 | 2 | 5 | Практическая работа |
| 2.3. | Питание в туристском походе | 3 | - | 3 | Практическая работа |
| 2.4. | Организация привалов и ночлегов | 3 | 1 | 2 | Практическая работа |
| 2.5. | Планирование похода | 1 | - | 1 | Практическая работа |
| **3.** | **Топография** | **10** | **2** | **8** |  |
| 3.1. | Истинный и магнитный полюса. Склонения | 2 | 1 | 1 | Практическая работа |
| 3.2. | Номенклатура карт. Способы выражения масштаба | 2 | - | 2 | Практическая работа |
| 3.3. | Условные знаки | 6 | 1 | 5 | Практическая работа |
| **4.** | **Туристское и спортивное снаряжение** | **18** | **3** | **15** |  |
| 4.1. | Ориентирование на местности | 10 | 2 | 8 | Практическая работа |
| 4.2. | Виды туристского ориентирования | 8 | 1 | 7 | Практическая работа |
| **5.** | **Первая доврачебная помощь** | **11** | **1** | **10** |  |
| 5.1. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 5 | 1 | 4 | Практическая работа |
| 5.2. | Индивидуальная и групповая аптечка | 1 | - | 1 | Практическая работа |
| 5.3. | Транспортировка пострадавших | 5 | - | 5 | Практическая работа |
| **6.** | **Основы краеведения** | **15** | **3** | **12** |  |
| 6.1. | Районы похода, их природные особенности. Туристские возможности, обзор района путешествия | 5 | 2 | 3 | Практическая работа |
| 6.2. | Разработка маршрута похода. Подготовка к походу | 8 | 1 | 7 | Практическая работа |
| 6.3. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 2 | - | 2 | Практическая работа |
| **7.** | **Спортивно-оздоровительный туризм** | **28** | **2** | **26** |  |
| 7.1. | Техника и тактика пешеходного туризма | 23 | 1 | 22 | Выполнение практического задания на время |
| 7.2. | Туристские узлы и их применение | 5 | 1 | 4 | Выполнение практического задания на время |
| **8.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **22** | **4** | **18** |  |
| 8.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 2 | 2 | - | Опрос |
| 8.2. | Общая физическая подготовка | 18 | 1 | 17 | Выполнение практического задания на время |
| 8.3. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 1 | 1 | Практическая работа |
| **9.** | **Специальная подготовка** | **21** | **3** | **18** |  |
| 9.1. | Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения | 4 | 1 | 3 | Практическая работа |
| 9.2. | Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе | 4 | 1 | 3 | Практическая работа |
| 9.3. | Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты | 7 | 1 | 6 | Практическая работа |
| 9.4. | Организация поисково- спасательных работ силами группы | 4 | - | 4 | Практическая работа |
| 9.5. | Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств | 2 | - | 2 | Практическая работа |
| **10.** | **Итоговое занятие** | **2** | **-** | **2** | **Презентация** |
|  | Всего: | **144** | **24** | **120** |  |

**Содержание учебного (тематического) плана**

**Раздел 1. Введение**

***Тема 1.1. Техника безопасности. История туризма. Виды туризма***

***Теоретическая подготовка****:* Беседа о туризме и краеведении. Зарождение туризма в дореволюционной России и во всем мире, первые походы. Значение туристско-экскурсионной и краеведческой деятельности для человека. Виды

туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и

велотуризм. Формы туристских мероприятий. Туристские слеты,

соревнования и конкурсы.

**Раздел 2. Туристско-бытовые навыки**

***Тема 2.1. Основы безопасности в природной среде***

***Теоретическая подготовка:***Правила поведения при участии в туристском походе, экскурсии в лес. Правила поведения туристов при различных природных

явлениях (снегопад, гололед, гроза, ливень, туман и т.д.). Правила поведения

в лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Правила обращения с огнем, работы с колюще-режущими предметами (топоры, пилы). Правила поведения в поездках, в общественном транспорте. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

***Тема 2.2. Личное и групповое туристское снаряжение***

***Теоретическая подготовка:***Личное снаряжение и уход за ним. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и временем года.

Групповое снаряжение и уход за ним. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Снаряжение для наблюдения за природой и выполнения простейших краеведческих и исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы для туристского похода. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками похода. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

***Практическая подготовка:*** Комплектование необходимого личного и общественного

снаряжения. Организация ремонта личного и группового снаряжения и изготовление необходимого туристского снаряжения.

***Тема 2.3. Питание в туристском походе***

***Практическая подготовка:***Составление меню и списка продуктов на многодневный

поход. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности личного рациона. Подготовка газового оборудования к работе и приготовление пищи на нём.

***Тема 2.4. Организация привалов и ночлегов***

***Теоретическая подготовка:***Привалы и ночлеги на сложном рельефе, в экстремальных условиях. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре. Роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Приемы установки палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Использование походного примуса, газовых горелок. Правила безопасности при работе с газовыми горелками.

***Практическая подготовка:***Организация ночлегов в различных условиях. Просмотр

видео- и фотоматериалов. Подготовка газового оборудования к работе и приготовление пищи на нём.

***Тема 2.5. Планирование похода***

***Практическая подготовка:***Беседа о предстоящем походе. Обсуждение плана,

распределение работ. Составление технического описания движения в походе, корректировка карт, составление краеведческого задания. Составление графиков движения транспорта, работы больниц, магазинов, отделений связи и т.д. в районе предстоящего похода. Подготовка всех сведений, которые могут оказаться полезны для посещения района.

**Раздел 3. Топография**

***Тема 3.1 Истинный и магнитный полюса. Склонения***

***Теоретическая подготовка:*** Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего

зависит точность движения по азимутам.

***Практическая подготовка:***Вычисление магнитных азимутов и линий по исходным

данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов.

***Тема 3.2 Номенклатура карт. Способы выражения масштаба***

***Практическая подготовка:***Определение масштабов карт различными способами.

Планирование маршрута по топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и крок. Упражнения на участках карты с отсутствием масштаба.

***Тема 3.3 Условные знаки***

***Теоретическая подготовка:***Выражение условных знаков на спортивных

топографических картах.

***Практическая подготовка:*** Зарисовка новых топографических знаков и характеристик

местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов.

**Раздел 4. Туристское и спортивное ориентирование**

***Тема 4.1. Ориентирование на местности***

***Теоретическая подготовка:***Повышение мастерства. Расширение и углубление знаний. Штурман группы, его обязанности и действия в походе.

***Практическая подготовка:***Измерение расстояний на местности: временем движения,

шагами и пр., ориентирование по описанию. Прохождение азимутальных участков.

***Тема 4.2. Виды туристского ориентирования***

***Теоретическая подготовка:***Ориентирование на сложном рельефе. Правила поведения участника соревнований. Способы отметки на КП. Оборудование КП.

***Практическая подготовка:*** Участие в соревнованиях и тренировках по ориентированию

**Раздел 5. Первая доврачебная помощь**

***Тема 5.1. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи***

***Теоретическая подготовка:***Правила оказания первой помощи при переломах различной степени тяжести. Акклиматизация, её возможные последствия. Постановка

диагноза. Ожоги, обморожения. Оказание доврачебной помощи при ранах, переломах, ожогах, обморожениях, травмах головы и туловища. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов.

***Практическая подготовка:*** Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

***Тема 5.2. Индивидуальная и групповая аптечка***

***Практическая подготовка:***Составление списка медицинских препаратов и медикаментов, входящих в состав индивидуальной и групповой аптечки. Упаковка медицинских препаратов и медицинской аптечки.

***Тема 5.3. Транспортировка пострадавших***

***Практическая подготовка:*** Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего. Разучивание приёмов транспортировки. Изготовление транспортировочных средств.

**Раздел 6. Основы краеведения**

***Тема 6.1. Районы похода, их природные особенности. Туристские возможности, обзор района путешествия.***

***Теоретическая подготовка:***Регионы, в которых возможно проведение туристских походов. Параметры районов: удаленность, набор препятствий. Соответствие

определенных районов различным категориям сложности.

***Практическая подготовка:*** Изучение туристских возможностей, обзор района путешествия. Знакомство с картами туристских регионов.

***Тема 6.2. Разработка маршрута похода. Подготовка к походу***

***Теоретическая подготовка:***Правила разработки маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовки маршрутной документации, карт. Правила подготовки группового и специального снаряжения.

***Практическая подготовка:*** Подготовка к походу. Разработка маршрутов и планов- графиков учебно- тренировочных походов, подготовка докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д. Составление графиков дежурств. Подготовка карт и маршрутной документации. Закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

***Тема 6.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры***

***Практическая подготовка:***Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение

литературы, переписка с местными краеведами и туристами и т.п.

**Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм**

***Тема 7.1. Техника и тактика пешеходного туризма***

***Теоретическая подготовка:***Преодоление естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Движение в

зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках, по мохово- каменистой поверхности, по болотам. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Техника и тактика преодоления различных препятствий. Естественные препятствия, встречающиеся в походах и путешествиях. Общие правила преодоления препятствий. Техника и тактика движения по тропам и дорогам. Техника и тактика прохождения заселенных участков местности. Техника и тактика движения по различным склонам. Техника и тактика прохождения болот. Классификационные требования по технике туризма. Правила, условия, особенности соревнований по туристической технике.

***Практическая подготовка:*** Отработка технических приемов в преодолении различных препятствий. Туристские соревнования по технике туризма. Подготовка инвентаря и снаряжения.

***Тема 7.2. Туристские узлы и их применение***

***Теоретическая подготовка:***Туристские узлы: прямой, проводник простой, двойной проводник, «грепвайн», булинь, стремя, штык, проводник «восьмерка». Их

свойства, назначение и применение их в туристских прогулках (походах).

***Практическая подготовка:***Вязка узлов по названию и по их назначению. Отработка

приёмов завязывания узлов.

**Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка**

***Тема 8.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений***

***Теоретическая подготовка:***Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и

взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

***Тема 8.2. Общая физическая подготовка***

***Теоретическая подготовка:*** Основная задача общей физической подготовки. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

***Практическая подготовка:*** Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения на равновесие. Спортивные игры.

***Тема 8.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках***

***Теоретическая подготовка:*** Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

***Практическая подготовка:*** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

**Раздел 9. Специальная подготовка**

***Тема 9.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения***

***Теоретическая подготовка:*** Классификация чрезвычайных ситуаций ( геофизические, геологические, метеорологические, пожары и т.д.). Основные причины возникновения ситуаций чрезвычайного характера. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий.

***Практическая подготовка:*** Отработка действий в имитированных экстремальных ситуациях.

***Тема 9.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе***

***Теоретическая подготовка:***Значение психологического климата в группе для обеспечения безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – залог успешных её действий. Роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

***Практическая подготовка:*** Разбор причин возникновения конфликтов. Выполнение заданий.

***Тема 9.3. Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты***

***Теоретическая подготовка:***Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае

потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьёв, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Остановка и ожидание помощи.

Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

***Практическая подготовка:*** Определение направления на север без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода к населенным пунктам или путям сообщения.

***Тема 9.4. Организация поисково-спасательных работ силами группы***

***Практическая подготовка:***Поиск отставшего или заблудившегося члена группы: остановка, определение групп поиска, постановка задачи, поиск отставшего.

Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае. Организация спасения пострадавшего. Оказание пострадавшему первой помощи. Действия группы в этих случаях. Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов. Изучение материалов по различным поисково- спасательным работам. Просмотр видеофильмов.

***Тема 9.5. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств***

***Практическая подготовка:***Способы изготовления одежды, обуви и снаряжения из подручных материалов и средств.

**Раздел 10. Итоговое занятие**

***Практическая подготовка:***Подготовка фотоматериалов и презентаций о походах и

соревнованиях, прошедших в течение года. Подведение итогов.

**Планируемые результаты освоения Программы**

***В результате освоения Программы обучающиеся будут:***

- обладать базовыми туристскими компетенциями (организация похода, составление маршрута, разбивка лагеря, ремонт оборудования и пр.);

- знать правила оказания первой доврачебной помощи и уметь ее оказывать;

- уметь выполнить технические приемы на маршруте;

- знать основы картографии и уметь ориентироваться на местности и по картам;

- уметь собирать краеведческий материал в процессе выездных мероприятий;

- знать правила безопасности в походах и уметь выполнять их на практике.

***У обучающихся сформируется:***

- умение работать в команде;

- потребность к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию

- активная природоохранная и патриотическая жизненная позиция.

**Организационно-педагогические условия реализации Программы**

**Материально-технические условия реализации программы:**

- кабинет для проведения аудиторных занятий;

- спортивный зал;

- площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе подсобное помещение для хранения инвентаря;

- компасы и навигационные приборы;

- набор веревок, карабинов, приспособлений для организации переправ; аптечка первой помощи;

- туристское снаряжение (палатки, костровое оборудование и пр.);

- специальное снаряжение (страховочные системы, каски, перчатки и т.д.)

**Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Для проведения теоретических занятий и подготовки к походам применяются собственные учебно-методические наработки педагога, копии актуальных карт, схем, готовые презентационные материалы, тематические видеоматериалы, фотоматериалы, отчеты о совершенных туристских путешествиях, статьи и другие документы, в т.ч. находящиеся в открытом доступе в сети Интернет.

**Дидактическое обеспечение реализации программы**

- физические и топографические карты и планы местности;

- дидактические карточки, раздаточный материал, туристско- краеведческой деятельности;

- плакаты по туризму;

- Положения и Условия соревнований;

**Методическое обеспечение реализации программы**

- учебные видеофильмы по туризму;

- учебные фильмы по оказанию доврачебной помощи;

- фото- и видеоотчеты походов;

- методические пособия.

**Список литературы для педагога**

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: изд-во «Турист», 1989.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: изд-во «Турист», 1983.
3. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: «ТОЛК», 1996.
4. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: «Знание», 1990
5. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: изд-во Ф и С, 1974.
6. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М.: изд-во «Турист», 1986.

7. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М.: «Профиздат», 1990.

8. Захаров ПЛ. Инструктору альпинизма. – М.: изд-во Ф и С, 1988.

9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному

ориентированию. – М.: изд-во ФиС, 1978

10. Казанцев АА. Организация и проведение соревнований школьников

по спортивному ориентированию на местности. – М.: изд-во ЦДЭТС МП

РСФСР, 1985.

11. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА. Туристские слеты и соревнования. –М.: «Профиздат», 1984.

12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1995.

13. Коструб АА. Медицинский справочник туриста. – М.: «Профиздат»,1997

14. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ,1997

15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета опешеходном туристском путешествии школьников. – М.: изд-во ЦРИБТурист», 1985.

16 Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1997.

17. Юные инструкторы

дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2002.

18. Юные туристы-спасатели. Программа для

дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2004.

19. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. –

М.: «Профиздат», 1979.

**Список литературы для обучающихся**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. – М.: «Профиздат», 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: изд-во ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. – М.: изд-во Ф и С,1990.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: «Просвещение», 1981.
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: «Вокруг света», 1994.

**Электронные образовательные ресурсы:**

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции- пешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:

[http://tmmoscow.ru/norm\_doc/reg\_play/regplay\_2019\_pedestrian\_25042019.pdf.](http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf)

1. Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные

мероприятия, связанные прохождением туристских маршрутов:

Электронный ресурс] // Федерация спортивного туризма в России. URL:

[http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E](http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.pdf)

[%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.p](http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.pdf)

[df.](http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.pdf) (Дата обращения: 25.06.2019).

1. Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский

маршрут»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: [http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur\_pesh\_BV\_usl\_KTM.pdf.](http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_KTM.pdf)

1. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная -

группа» (длинная): [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:

[http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur\_pesh\_BV\_usl\_gr\_2kl.pdf.](http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_gr_2kl.pdf)

1. Туризм спортивный [Электронный ресурс] // Туризм спортивный.

URL[: http://tmmoscow.ru/index.php.](http://tmmoscow.ru/index.php)

«**БАЗОВЫЙ» УРОВЕНЬ Программы**

**(второй год обучения)**

***Длительность обучения***– один год обучения, количество часов – 144 ч.

***Возраст детей***– 15-18 лет.

**Цель программы**: формирование у обучающихся навыков поведения в

разнообразной природной среде, их духовное и физическое развитие

средствами туристско-краеведческой деятельности с элементами спортивного туризма.

**Задачи**

***Обучающие:***

- овладение базовыми знаниями по туристской подготовке и основам выживания в природе;

***Развивающие:***

- развитие познавательного интереса обучающихся к курсу туристско-краеведческой подготовки через широкий выбор знаний и направлений изучения предмета;

- развитие у обучающихся ответственности и самостоятельности, повышая сложность решаемых ими в ходе занятий задач.

***Воспитательные:***

- воспитание общечеловеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, отзывчивости через участие в коллективных действиях;

- формирование гражданственности и патриотизма;

- формирование у обучающихся потребности к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный (тематический) план**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов/тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка |
|  | Вводное занятие | **2** | **2** | - |  |
| **Раздел 1.**  **Автономное существование в природных условиях** | | **13** | **5** | **8** |  |
| 1.1. | Природные условия различных географических поясов и зон | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 1.2. | Стресс- факторы в условиях автономного существования | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 1.3. | Способы подачи сигналов и выход в населенную зону | 3 | 1 | 2 |  |
| 1.4. | Снаряжение для выживания | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 1.5. | Особенности экстремальных ситуаций зимой | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| **Раздел 2. Техника выживания (навыки и умения)** | | **26** | **13** | **13** |  |
| 2.1. | Специальное снаряжение | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2.2. | Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2.3. | Биваки в сложных условиях | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2.4. | Специальное бивачное снаряжение | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.5. | Инструменты для выживания | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.6. | Сооружение укрытий и убежищ | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.7. | Особенности выживания в высоких широтах | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2.8. | Лавины в горах | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.9. | Тент и его возможности | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.10. | Рюкзаки и подвесные системы | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.11. | Совершенствование экипировки | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.12. | Веревки спортивные | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.13. | Спортивные узлы | 2 | 1 | 1 |  |
| **Раздел 3. Ориентирование и топография** | | **10** | **5** | **5** |  |
| 3.1. | План, схема, кроки  местности | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 3.2. | Компас. Азимут Движение по азимуту | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.3. | Ориентирование на  местности | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 3.4. | Определение сторон  горизонта | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.5. | Соревнования по ориентированию | 2 | 1 | 1 | Соревнование |
|  | **Раздел 4. Первая доврачебная помощь** | **10** | **4** | **6** |  |
| 4.1. | Первая доврачебная помощь в походе | 3 | 1 | 2 |  |
| 4.2. | Наложение повязок. Искусственное дыхание | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 4.3. | Транспортировка заболевшего | 2 | 1 | 1 |  |
| 4.4. | Состав медицинской аптечки выходного дня | 2 | 1 | 1 |  |
| **Раздел 5. Питание** | | **8** | **4** | **4** |  |
| 5.1. | Подбор продуктов питания для походов выходного дня | 2 | 1 | 1 |  |
| 5.2. | Приготовление пищи на костре | 2 | 1 | 1 |  |
| 5.3. | Режим питания | 2 | 1 | 1 |  |
| 5.4. | Костровые принадлежности для приготовления пищи | 2 | 1 | 1 |  |
| **Раздел 6. Краеведческая работа** | | **9** | **4** | **5** |  |
| 6.1. | Выполнение краеведческой работы | 9 | 4 | 5 | Опрос |
| **Раздел 7. Общефизическая подготовка, полевые выходы и соревнования** | | **64** | **4** | **60** |  |
| 7.1. | Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп | 14 | - | 14 | Зачет |
| 7.2. | Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости | 14 | - | 14 | Зачет |
| 7.3. | Бег и спортивные игры | 14 | - | 14 |  |
| 7.4. | Полевые выходы и соревнования | 22 | 4 | 18 |  |
| **Итоговое занятие** | | **2** | **-** | **2** | **Презентация** |
| Всего: | | **144** | **41** | **103** |  |

**Содержание учебного (тематического) плана.**

**2-й год обучения**

1. **Вводное занятие**

Содержание и особенности Программы. Задачи и цели обучения. Правила безопасности при проведении учебных занятий, учебно- тренировочных выходов, соревнований и спортивных походов.

**Раздел 1. Автономное существование в природных условиях**

* 1. ***Природные условия различных географических поясов и зон***

***Теоретическая подготовка:*** Проведение путешествий условиях различных географических поясов. Особенности природных условий в зонах тайги, лесотундры, тундры. Специфика подготовки и проведения походов в различных природных условиях.

***Практическая подготовка:*** Использование газовых горелок для приготовления пищи

(необходимая практика для зоны тундры зимой).

* 1. ***Стресс-факторы в условиях автономного существования***

***Теоретическая подготовка:***  Основные стресс-факторы (стрессоры выживания): соль, холод, жара, жажда, голод, страх и др. Опасность длительного воздействия на человека в условиях автономного путешествия. Порядок действий в экстремальной ситуации, в условиях действия различных стресс-факторов. Взаимодействие в группе. Организация работ.

***Практическая подготовка:*** Отработка приемов защиты от холода и жары правильным

подбором и применением одежды в условиях полевых выходов.

***1.3. Способы подачи сигналов и выход в населённую зону***

***Теоретическая подготовка:*** Организация работы туристской группы в условиях

экстремальных ситуаций. Необходимость и способы подачи сигналов. Ориентиры для выхода в населенную зону. Аварийный азимут. Направление и порядок движения. Работа группы в условиях автономии. Правила поведения в условиях автономного существования.

***Практическая подготовка:*** Практические занятия по выходу из леса с использованием

аварийного азимута. Игровые поисковые задачи на тему «Что делать в

случае... (заблудился один в лесу, низкая температура и сильный ветер в поле, отстал от группы на тропе и др.)?»

***1.4. Снаряжение для выживания***

***Теоретическая подготовка:*** Аварийный комплект и носимый аварийный запас (НАЗ). Состав. Назначение и использование. Упаковка и транспортировка. Снаряжение для выживания в сложных природных условиях. Особенности подготовки и использования снаряжения.

***Практическая подготовка:*** Упаковка, транспортировка и использование средств разжигания огня.

***1.5. Особенности экстремальных ситуаций зимой***

***Теоретическая подготовка:*** Факторы риска в зимнем походе: низкая температура, повышенная влажность, сильный ветер. Основные элементы зимней

экипировки: пуховка, пуховые и меховые варежки, самосбросы, чуни, бахилы, подбахильники, ветровая маска. Элементы зимнего снаряжения: палатка«Зима», разборная печка, горно-туристические лыжи «Бескид», тросиковые крепления, снежная лопата, лавинный щуп, лавинный шнур. Особенности использования.

***Практическая подготовка:*** Использование лыж, бахил и снежной лопаты в зимнем учебно-тренировочном выходе, отработка порядка движения, обязанности

направляющего - замыкающего, техники движения в лесной зоне.

**Раздел 2. Техника выживания (навыки и умения)**

***2.1. Специальное снаряжение***

***Теоретическая подготовка:*** Снаряжение, необходимое для организации групповой страховки (перильная страховка) и взаимной страховки (связки). Особенности

использования в условиях пешеходного, горного и лыжного походов.

***Практическая подготовка:*** Отработка на учебно-тренировочном занятии техники движения по перилам на склоне.

***2.2 Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях***

***Теоретическая подготовка:*** Спички, зажигалка, воск, парафин, оргстекло, сухое горючее и их использование для разведения костра. Специфика использования костров «шалаш», «колодец», «таежный», «нодья», «звездный» в сложных погодных условиях. Выбор места для костра и его устройство. Заготовка дров и их хранение.

***Практическая подготовка.*** Отработка техники разведения костров зимой в условиях учебного выхода и похода выходного дня.

***2.3. Биваки в сложных условиях***

***Теоретическая подготовка:***  Биваки зимой. Выбор места для бивака, поиск и заготовка дров, топление и кипячение воды. Установка и использование походной печки. Правила пожарной безопасности. Охрана природы. Уборка места бивака. Биваки в горах. Выбор, расчистка и укладка площадки. Специфика организации ночевок

***Практическая подготовка:*** Бивачные работы в условиях майского похода с полевыми ночевками.

***2.4. Специальное бивачное снаряжение***

***Теоретическая подготовка:*** Ветроустойчивые палатки для горных походов. Устройство палаток и техника постановки палатки на ветру. Назначение и использование

юбок и тубусных входов. Виды и устройство зимних палаток. Шатровая палатка «Зима» и способы ее установки. Правила поведения в палатке зимой.

***Практическая подготовка:*** Учебное занятие по постановке зимней шатровой палатки.

***2.5. Инструменты для выживания***

***Теоретическая подготовка:***. Ножи, пилы, топоры, фляги и термосы. Правила использования и приемы работы. Комплектация, хранение и переноска.

***Практическая подготовка:*** Отработка приемов работы с различными пилами и топорами в условиях тренировочного выхода и при проведении походов.

***2.6. Сооружение укрытий и убежищ***

***Теоретическая подготовка:***  Шалаши и навесы. Сооружение временных укрытий из подручных материалов в различных природных зонах и погодных условиях. Особенности зимних убежищ: яма, траншея, снежная пещера. Строительство снежной хижины «Иглу». Инструменты для вырезания снежных кирпичей: снежная лопата (лист), снежная ножовка. Обеспечение прочности постройки. Правила поведения в снежных убежищах.

***Практическая подготовка:*** Учебно-тренировочное занятие по технике строительства

зимних убежищ.

***2.7. Особенности выживания в высоких широтах***

***Теоретическая подготовка:*** Условия движения по горно-тундровой местности.Хибинские тундры – базовый полигон для отработки навыков выживания в высоких широтах. Специфика условий по временам года. Особые условия в зимний период. Порядок подготовки к зимним маршрутам. Техника тропления лыжни.

***Практическая подготовка:*** Учебно-тренировочное занятие по отработке техники тропления лыжни.

***2.8. Лавины в горах***

***Теоретическая подготовка:*** Типы лавин. Причины схода снега. Правила прохождения потенциально лавиноопасного участка. Обязанности наблюдателя. Лавинная лента: её длина и маркировка. Использование лавинных лент. Лавинная лопата. Индивидуальный радиомаяк и его использование. Лавинный щуп. Техника поисковых работ.

***Практическая подготовка:*** Семинар по отработке тактики и технике движения группы в зоне снега в горных районах.

***2.9. Тент и его возможности***

***Теоретическая подготовка:*** Материалы для изготовления защитных тентов. Использование «кострового» тента. Правила и приемы установки тента в лесной зоне и на открытом месте. Использование тентов для защиты от ветра, дождя, снега Правильная установка защитных тентов. Изготовление тентов различных конструкций.

***Практическая подготовка:*** Учебно-тренировочное занятие по установке двухскатного тента для защиты от дождя.

***2.10. Рюкзаки и подвесные системы***

***Теоретическая подготовка:*** Рюкзаки, их выбор и применение для походов. Подгонка подвесных систем рюкзаков. Правила укладки снаряжения в рюкзак. Правила

транспортировки рюкзаков на маршруте. Назначение и использование подвесных систем. Техника индивидуальной регулировки подвесной системы, блокировка беседки с обвязкой.

***Практическая подготовка:*** Учебно-тренировочное занятие по одеванию, регулировке и использованию подвесных систем

***2.11. Совершенствование экипировки***

***Теоретическая подготовка:*** Совершенствование экипировки. Выбор и доработка типового снаряжения. Конструирование и ремонт снаряжения для выживания.

Изготовление и использование «шмотника», «фонариков», «бахил», «чуней», «анарака». Правила работы с каской, альпинистскими карабинами, рогаткой».

***Практическая подготовка:*** Учебно-тренировочное занятие по технике работы с каской, альпинистскими карабинами, «рогаткой».

***2.12. Веревки спортивные***

***Теоретическая подготовка:*** Разновидности, характеристики и назначение спортивных веревок. Применение веревок для организации динамической и статической(перильной) страховки. Правила работы с веревкой при организации страховки. Хранение и транспортировка.

***Практическая подготовка***: Учебно-тренировочное занятие по организации и приемам выполнения верхней динамической страховки на скалодроме.

***2.13. Спортивные узлы***

***Теоретическая подготовка:*** Основные группы узлов для работы со спортивной веревкой. Назначение узлов. Степень уменьшения прочности веревки при применении

различных узлов. Достоинства и недостатки. Выбор вида узла для применения при организации страховки. Способы изготовления и применения узлов.

***Практическая подготовка:*** Учебно-тренировочное занятие по применению узлов при организации навесной переправы, при индивидуальном движении по

вертикальным и горизонтальным «перилам», при организации движения «связок».

**Раздел 3. Ориентирование и топография**

***3.1. План, схема, кроки местности***

***Теоретическая подготовка:*** Практика создания и использования при подготовке и прохождении маршрутов планов, схем и кроков местности. Основные отличия от топографических карт. Область применения в туризме.

***Практическая подготовка:*** Тренинг по зарисовке схем движения и записи кроков местности.

***3.2. Компас. Азимут Движение по азимуту***

***Теоретическая подготовка:*** Виды и особенности применения компасов. Определение азимутальных направлений по карте и на местности. Привязка карты к сторонам света. Техника движения по азимуту в условиях похода. Прямые и обратные засечки. Приемы работы с компасом. Правила движения группы по «азимутальным ходам».

***Практическая подготовка:*** Отработка приемов работы с компасом в полевых условиях «Привязка» карты к местности. Определение опорных ориентиров. Определение азимутальных направлений.

***3.3. Ориентирование на местности***

***Теоретическая подготовка:*** Техника ориентирования с помощью карты, компаса и местных предметов. «Привязка» карты к местности. Опорные линейные и точечные

ориентиры. Движение по пересеченной местности «в заданном направлении» и «по выбору».

***Практическая подготовка:*** Отработка приемов работы с картой и компасом в полевых

условиях (парковая зона).

***3.4. Определение сторон горизонта***

***Теоретическая подготовка:*** Приемы использования местных предметов, часов и солнца для определения сторон горизонта и ориентирования на маршруте похода.

***Практическая подготовка:*** Проведение двух учебно-тренировочных занятий и двух полевых выходов в лесную зону с задачей обучения навыкам ориентирования на местности.

***3.5. Соревнования по ориентированию***

***Теоретическая подготовка:*** Практическая отработка тем 3.1-3.4

***Практическая подготовка:*** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Раздел 4. Первая доврачебная помощь**

***4.1. Первая доврачебная помощь в походе***

***Теоретическая подготовка:*** Оказание первой доврачебной помощи при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе,

переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударах, обморожении.

***Практическая подготовка:*** Практические занятия по наложению «шины» на условный закрытый перелом костей голени ноги.

***4.2. Наложение повязок. Искусственное дыхание***

***Теоретическая подготовка:*** Искусственное дыхание. Порядок оказания первой доврачебной помощи при открытом кровотечении. Остановка крови. Техника наложения жгута. Техника наложения повязок. Порядок оказания первой доврачебной помощи при остановке дыхания. Техника выполнения искусственного дыхания

***Практическая подготовка:*** Учебное занятие по технике наложения повязок

***4.3. Транспортировка заболевшего***

***Теоретическая подготовка:*** Изготовление, подготовка и применение мягких и жестких носилок в полевых условиях. Правила транспортировки условно

пострадавшего на самодельных носилках по пересеченной местности.

***Практическая подготовка:*** Изготовление носилок и транспортировка условно пострадавшего на самодельных носилках в условиях соревнований Смотра готовности.

***4.4. Состав медицинской аптечки для похода выходного дня***

***Теоретическая подготовка:*** Состав медицинской аптечки для спортивного похода в условиях автономного маршрута. Правила применения медицинских средств в условиях похода.

***Практическая подготовка:*** Комплектация медицинской аптечки для соревнований Смотра готовности

**Раздел 5. Питание**

***5.1. Подбор продуктов питания для походов выходного дня***

***Теоретическая подготовка:*** Составление меню и раскладки похода выходного дня. Нормы потребления в походе в зависимости от физических нагрузок и природных условий. Содержание белков, жиров, углеводов. Особенности использования сублимированных продуктов

***Практическая подготовка:*** Расчет калорийности базового меню.

* 1. ***Приготовление пищи на костре***

***Теоретическая подготовка:*** Заготовка дров, разжигание и поддержание огня. Использование кострового снаряжения для приготовления пищи.

Особенности приготовления на костре супов, молочных и мясных каш. Приготовление макаронных изделий. Заваривание чая в кане.

***Практическая подготовка:*** Проведение учебно-тренировочного полевого выхода в лесную зону с приготовлением пищи на костре.

* 1. ***Режим питания***

***Теоретическая подготовка:*** Особенности режима питания в зависимости от графика движения на маршруте похода. Условия для организации горячего питания. Необходимость обеспечения дополнительного питания в походе

***Практическая подготовка:*** Расчет калорийности дополнительного питания.

***5.3. Костровые принадлежности для приготовления пищи***

***Теоретическая подготовка:***. Виды и выбор костровых принадлежностей в зависимости от характеристик маршрута похода. Особенности использования в походе: кострового тросика, таганка, канов, половника, скатерти, разделочной доски, щетки для мытья посуды. Уход, хранение и переноска костровых принадлежностей в походе.

***Практическая подготовка:*** Подготовка костровых принадлежностей перед походом.

**Раздел 6. Краеведческая работа**

* 1. ***Выполнение краеведческой работы***

***Теоретическая подготовка:***  История образования и развития родного края. Природа родного края. Народные промыслы и фольклор.

***Практическая подготовка:***  Практическая работа по сбору информации по истории родного края: экскурсии, однодневные походы, встречи с жителями, ведение экспедиционного дневника, выполнение исследовательской работы.

**Раздел 7. Общефизическая подготовка, полевые выходы и соревнования**

***7.1. Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп***

***Практическая подготовка:*** Практическое выполнение «разминки» и «заминки» в ходе проведения тренировок.

***7.2. Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости***

***Практическая подготовка:*** Практическое выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости в ходе проведения тренировок.

***7.3. Бег и спортивные игры***

***Практическая подготовка:*** Практическое участие в беговых упражнениях и

спортивных играх в ходе проведения тренировок в течение года.

***7.4. Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы***

***Теоретическая подготовка:*** Необходимость практического освоения и закрепления туристских навыков в полевых условиях, приближенных к реальным условиям похода. Полевые учебно-тренировочные выходы. Участие в спортивных соревнованиях, как проверка и тренировка навыков, полученных в процессе обучения.

***Практическая подготовка:*** Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы

проводятся в соответствии с изучаемыми темами и направлены на практическое освоение теоретического материала. Участие в спортивных соревнованиях по туризму, ориентированию, лыжам и др.

**Итоговое занятие**

***Практическая подготовка****:* Подготовка фотоматериалов и презентаций о походах и

соревнованиях, прошедших в течение года. Подведение итогов.

**Планируемые результаты освоения Программы**

Обучающиеся 2-го года обучения получают базовые знания по туризму, которые

расширяют и детализируют целую группу вопросов, разобранных на уровне начальной туристской подготовки. Одновременно вводится ряд тем и понятий по курсу Выживание в природе», так как именно эта тема имеет место в общем школьном образовании (в курсе «Обеспечения безопасности жизнедеятельности»). Специфика курса туризма и краеведения позволяет предметно изучить многие вопросы и получить практические навыки автономного существования в природе.

В результате реализации Программы, обучающиеся

**будут знать:**

- правила автономного существования в природных условиях;

- технику выживания в природе;

- ориентирование в путешествии;

- правила первой доврачебной помощи;

- правила организации питания в полевых условиях;

- основы краеведческой работы

**будут уметь:**

- организовывать походы в любых природных условиях;

- выживать в природе;

- ориентироваться в путешествии;

- оказывать первую доврачебную помощь;

- организовывать питание в полевых условиях;

- проводить краеведческую работу.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Приемы и методы реализации Программы**

Для осуществления учебно-познавательной деятельности используются следующие методы: перцептивный (словесный, наглядный, практический); гностический, иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, эвристический, исследовательский); логический (индуктивный). Основным является

метод практического закрепления получаемых знаний и навыков в условиях полевых выходов и учебно-тренировочных занятий, спортивных походов, экспедиций и путешествий.

В качестве методов стимулирования и мотивации образовательной деятельности применяется убеждение, требование, приучение, упражнение, игры, дискуссии, занимательность и т.д.

**Дидактические материалы, используемые при реализации**

**Программы**

*Наглядные пособия:* плакаты по топографии и медицине, видео- и фотоматериалы по пройденным маршрутам или районам предполагаемых походов, спортивные и топографические карты, компьютерные обучающие программы.

**Материально-технические условия реализации программы:**

- кабинет для проведения аудиторных занятий;

- спортивный зал;

- площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе подсобное помещение для хранения инвентаря;

- компасы и навигационные приборы;

- набор веревок, карабинов, приспособлений для организации переправ; аптечка первой помощи;

- туристское снаряжение (палатки, костровое оборудование и пр.);

- специальное снаряжение (страховочные системы, каски, перчатки и т.д.)

- скалодром

**Список литературы для педагогов**

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для

инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.;

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.;
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992;.
3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.;
4. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995;
5. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995;

7. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004;

8. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.

9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2006.

11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2008.

12. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.

13. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.

14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Академия, 2004.

15. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995

16. Туристская игротека: Учебно-методическое пособие. / Под ред Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.

17. Шибаев А. С. В горах: Программированные задания для контроля и

закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

18. Шибаев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.

19. Ясинская В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996.

**Для обучающихся**

1. Балабанов И. В. Узлы. — М., 1998.
2. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало,1994
3. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.

4. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. —М.: Вече, 2000.

5. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в

туристском путешествии: Учебное пособие. — М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

1. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. — М.: ГОУ

МосгорСЮТур, 2011.

7. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся.

М.: Толк, 1996.

**Приложение № 1**

**Оценочные материалы, тесты. Туризм и краеведение.**

ВВОДНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Знаете ли вы, для чего используется компас и карта?

Правильный ответ: компас нам нужен для определения сторон света. Карта используется для ориентирования на местности.

1. А знаете ли вы где находиться север юг, запад восток.

Правильный ответ: север находиться вверху, юг внизу, запад справа восток слева.

1. Какие вы знаете типы костров

Правильный ответ: Шалаш, звездный, таежный, колодец, нодья

1. Каким способами можно найти север и юг, без помощи компаса.

Правильный ответ: С помощью звезд, с помощью солнца, с помощью мха, с помощью часов, с помощью снега.

1. Какие условные знаки вы знаете?

Правильный ответ: мост, тропа, здание, река и так далее

1. Какие музеи вы знаете, в нашем городе?

Правильный ответ: дом музей Мичурина, Дом музей Герасимова и тд.

1. Что нужно делать если вы в походе поцарапались?

Правильный ответ: нужно промыть рану чистой водой. Обеззаразить с помощью йода, зеленки или подобного средства. Забинтовать.

1. С какой стороны света восходит и садиться солнце

Правильный ответ: восходит восток садиться запад

1. Знаете ли вы что такое масштаб?

Правильный ответ: Масштаб это соотношение размера карты к реальной величине на местности.

1. Что такое азимут?

Правильный ответ: Мера длины в градусах на севера на какую либо точку.

Вопросы по краеведению.

Вам нужно быстро и правильно выстроить цепочку, выкладывая карточки подобно костяшкам домино так, чтобы за текстом на одной из карточек следовала соответствующая картинка на другой. Если сделаете это без ошибок, цепочка карточек в итоге образует кольцо

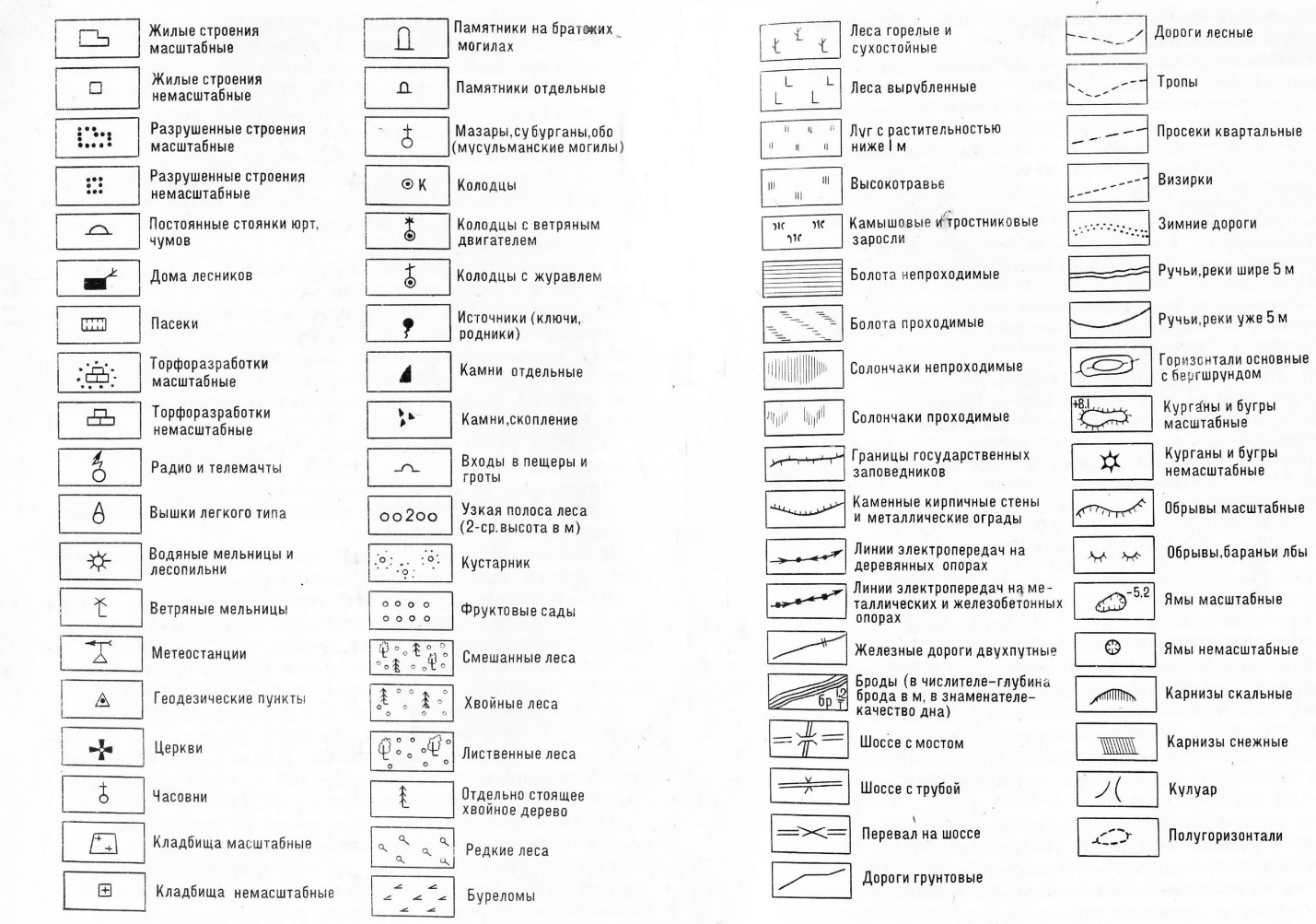
|  |  |
| --- | --- |
| https://nsportal.ru/sites/default/files/docpreview_image/2022/09/01/otsenochnye_materialy_testy_.turizm_i_kraevedenie.docx_image9.jpg | **Быстро сооружаемое**  **временное укрытие**  **из растительных материалов** |
| https://nsportal.ru/sites/default/files/docpreview_image/2022/09/01/otsenochnye_materialy_testy_.turizm_i_kraevedenie.docx_image11.jpg | **Жест-сигнал «Неспособны двигаться»** |
| https://nsportal.ru/sites/default/files/docpreview_image/2022/09/01/otsenochnye_materialy_testy_.turizm_i_kraevedenie.docx_image10.jpg | **Небесное светило, служащее ориентиром в дневное время** |
| Раскраска для детей "Фрукты, овощи и ягоды" | **Жест-сигнал «Нуждаемся в медицинской помощи** |
| 2 | **Обитатели водоемов, часто используемые в походах в пищу** |
| https://nsportal.ru/sites/default/files/docpreview_image/2022/09/01/otsenochnye_materialy_testy_.turizm_i_kraevedenie.docx_image14.jpg | **Он необходим в походе для переноса вещей** |
| рис. 23 | **Дары леса, часто используемые в походах в пищу** |
| Картинка 2 из 910 | **Лесная ягода, обладающая**  **жаропонижающим**  **действием** |
| 2 | **Прибор для определения сторон света** |
| i?id=78809124-06 | **Его дым можно использовать для подачи сигнала о помощи** |
| https://nsportal.ru/sites/default/files/docpreview_image/2022/09/01/otsenochnye_materialy_testy_.turizm_i_kraevedenie.docx_image16.jpg | **Конусообразное жилище насекомых в лесу, которое может служить компасом** |
| https://nsportal.ru/sites/default/files/docpreview_image/2022/09/01/otsenochnye_materialy_testy_.turizm_i_kraevedenie.docx_image17.jpg | **Вещи, которые необходимо использовать в жаркую погоду** |
| https://nsportal.ru/sites/default/files/docpreview_image/2022/09/01/otsenochnye_materialy_testy_.turizm_i_kraevedenie.docx_image19.jpg | **По его кольцам можно определить стороны света** |
| i?id=163553615-05 | **Вещи, которые необходимо использовать в жаркую погоду** |

**Приложение № 2**

**Промежуточный контроль**

         Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На карточках оставить только знаки. Задание:подписать название



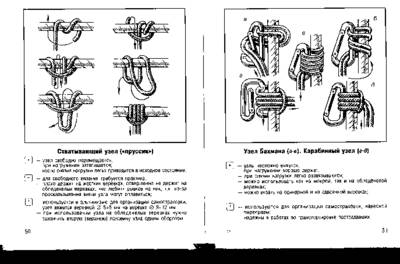
**2.  Вопросы по спортивному ориентированию.**

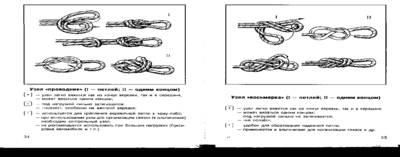
|  |
| --- |
| 2.1. Выберите правильное значение выражения "контрольный пункт"? |
| а) маркированный участок, прохождение которого обязательно для участника |
| ***б) место установки призмы и средств отметки*** |
| в) хорошо заметный ориентир, по которому участник сможет определить свое местоположение.   |  | | --- | | 2.2. Выберите правильное значение выражения "контрольное время". | | ***а) время, в течении которого участник может находится на дистанции ориентирования*** | | б) время, с которого начинается хронометраж | | в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП | |

|  |
| --- |
| 2.3. Истекло ваше "контрольное время". Ваши действия? |
| а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш |
| б) до конца пройти дистанцию |
| ***в) сразу идти на финиш*** |
| 2.4. Что такое контрольная карточка? |
| ***а) документ, в котором делается отметка, посещенных участником КП*** |
| б) документ, в котором указана возрастная группа участника |
| в) документ, где стоит допуск врача на соревнования |

|  |
| --- |
| 2.5. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке? |
| ***а) дистанция по выбору*** |
| б) заданное направление |
| в) маркированная дистанция |

**3. Узлы, применяемые в туризме. Подписать названия узлов:**





* Прямой узел;2. Схватывающий; 3. Проводник; 4. Восьмёрка.

Наибольшее количество баллов - 19

**Тестовый контроль «Выживание в природе»**

**Форма проведения:**тестовый опрос

**Цель:**проверка знаний по действиям обучающихся в экстремальных ситуациях.

**Задание:**вписать в карточку индекс выбранного ответа **а**, **б** или**в** в графу рядом с номером вопроса.

**Контрольная карточка ответов на вопросы по правилам поведения в** **экстремальных ситуациях**

Ф.И.обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| номер вопроса | индекс ответа | номер вопроса | индекс ответа |
| 1 |  | 6 |  |
| 2 |  | 7 |  |
| 3 |  | 8 |  |
| 4 |  | 9 |  |
| 5 |  | 10 |  |

**Вопросы:**

1. Находясь в лесу (поле) зимой, вы, кажется, отморозили руку. Будете ли вы:

а)        растирать ее снегом,

б)        согревать около костра,

в)        согревать собственным теплом, растирая шерстяной тканью.

2. Внезапно разразилась сильная гроза. Вы видите, что приближаются интенсивные вспышки молнии Ваши действия:

а)        спрятаться под высокое дерево,

б)        остаться на открытой местности и продолжить движение,

в)        остановиться, накрыться палаткой и переждать.

З. Вам предстоит совершить длительный переход. Задолго до конечного пункта вы обнаружили потертости на ногах. Как вы поступите:

а)        протрете подошвы обуви бензином, намочите носки водой и наденете обувь,

б)        время от времени будете переодевать носки с одной ноги на другую или наденете  
носки наизнанку,

в)        наденете обувь на босую ногу.

4. В жаркий знойный день, вы чувствуете, что язык начинает распухать от недостатка воды. Следует ли вам

а)        сбросить одежду и продолжить движение,

б)        плотно застегнуться и продолжать движение,

в)        плотно застегнуться, найти тень и дождаться вечера, затем продолжить движение.

5. От дыма лесного пожара вы начинаете задыхаться, он слепит вас. Как следует поступить:

а)        продолжать движение, не обращая внимание на дым,

б)        укрыться на высоком дереве,

в)        ползти, прижимаясь к земле

6. Совершая поход, вы попали в район, где много ядовитых змей. Будете ли вы во время движения:

а)        производить как можно больше шума ногами,

б)        идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимание змей,

в)        двигаться медленно, с остановками, через каждые 5-6 шагов внимательно  
осматривая заросли впереди.

7 .Если в походе вас укусила ядовитая змея, вы будете:

а) накладывать жгут, чтобы препятствовать проникновению яда,

б) часть яда выдавить с кровью или отсосать ртом,

   в) прижечь место укуса огнем или сигаретой.

8. Вы находитесь в лесу и зовете на помощь товарищей. Как вы должны кричать, чтобы вас услышали с большого расстояния:

а)        кричать громко, но низким тоном,

б)        свистеть с помощью пальцев

*9*. Вы передвигаетесь по засушливой местности и очень хотите пить. У вас с собой полная фляга воды, но пополнить свои запасы в ближайшие несколько дней вы не сможете. Как следует поступить:

а)        беречь воду и пить примерно по чашке день

б)        утолить жажду, выпив примерно половину имеющейся воды,

в)        пить часто по одному глотку.

10. При какой толщине льда могут переходить водоем отдельные пешеходы:

а)        2-3 см

б)        5-7 см

в)        7-12 см

**Критерии оценки:**ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале, каждый правильный ответ оценивается в 1 балл:

 высокий уровень (В) -  10-9 баллов

выше среднего(ВС)-8-9 баллов

 средний уровень (С) – 7-6 баллов

ниже среднего (НС)- 4-6

 низкий уровень(Н) – 3-0 баллов

**Практическая работа по теме: *Рюкзак. Укладка рюкзака***

**Цель:**проверка теоретических знаний по теме и умения правильно укладывать рюкзак.

**Практическая подготовка.**

Задание**:**уложить рюкзак, используя предложенные предметы из личного снаряжения туриста.

*Перечень предметов:*

-комплект посуды,

-спальный мешок,

-пенополеуритановый коврик,

-сменная обувь,

-предметы личной гигиены: полотенце, зубная щетка, паста, мыло ит.д.

-смена белья,

-дождевик,

-аптечка,

-штормовка,

-канцелярские принадлежности,

* продуктовый набор

*Штрафные баллы:*

* неправильно уложен спальный мешок – 1 б,
* вещи не упакованы в полиэтиленовые пакеты -1 б,
* уложенные вещи при ходьбе гремят- 1 б,
* не подогнаны лямки рюкзака – 1 б,
* не застегнуты крепления рюкзака - 1 б.

**Теоретическая подготовка:**

Правильный ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл

**Задание:**дополни предложения:

1. При укладке рюкзака нельзя: -

                                                   -

                                                   -

2. Правило укладки рюкзака: тяжелое -

мягкое -

объемное *-*

предметы первой необходимости –

3.Допустимый вес рюкзака для моего возраста: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Полиэтиленовый вкладыш большего, чем рюкзак размера нужен, чтобы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

       5.Чтобы предохранить плечи от потертостей и наминов, нужно         \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Критерии оценки:**укладка рюкзака и ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале:

высокий уровень (В) - 9-10 баллов

средний уровень (С) -  6-8 баллов

низкий уровень (Н) -  0-5 баллов

**Протокол проверки знаний по теме***Рюкзак. Укладка рюкзака*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф. И. обучающегося | теоретическая подготовка | | | | практич. подготовка | | | общий балл (1+2+3+4+5+ практич. оценка) | уровень |
| 1 | 7 | 3 | 4 | 5 | штрафы | оценка |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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, транспортиры.

Контрольные вопросы и задания:

Теоретические знания:Обведи правильный вариант ответа:

***1*.** 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 ни севере:

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.

**Практическая работа по теме:***Палатка. Установка и сборка палатки*

**Цель:**проверка умения обучающихся правильно выбирать место для

установки палатки и знания приемов установки палатки.

**Условия проведения:**практическая работа проводится на местности в районе Панского леса Заворонежского лесничества. Работа осуществляется в микрогруппах по 2 человека.

**Оборудование:**двускатные палатки, карточка, фиксирования результатов промежуточной аттестации обучающихся, секундомер.

**Задание:**выбрать в соответствии с требованиями безопасности и комфортности место для установки палатки и установить двускатную палатку на 2 стойки и 10 колышек (стойки устанавливаются снаружи палатки).

***Карточка результатов промежуточной аттестации по теме:****Палатка.**Установка палатки*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф. И. обучающихся | штрафные баллы | | | | | сумма штрафа | бонусный  балл | оценка по 10-балльной шкале | уровень |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примечание:**бонусный балл выставляется микрогруппе, показавшей лучшее время установки палатки.

**Штрафы:**

1 .неправильно выбрано место для установки палатки *-*16.,

2. перекос палатки - 16.,

3. потеря колышка - 16.,

4. складки на скатах палатки -16.,

5. завал палатки - 16.

**Критерии оценки:** высокий (В) – 9-10 баллов

                                   средний(С) – 6-8 баллов

                                   низкий(Н) – 3-5 баллов

**Проверочная работа по теме:***Костры. Типы костров.**Костровое оборудованиие*

**Цель:**проверка знаний, умений, навыков по данной теме.

**Условия проведения:**Проверочная работа проводится в 2 этапа: 1-й - *Организация кострища*, 2-й - *Типы костров*. Проверочная работа проводится на местности.

**Оборудование:**саперные лопатки, вода, емкость для воды, костровое оборудование, спички, дрова, карточки с названиями типов костров, карточка фиксирования результатов.

**Задание:**

а)        на предложенном участке местности выбрать в соответствии с требованиями  
безопасности место для организации кострища, организовать кострище, установить костровое оборудование.

б)        в зависимости от задания на карточке сложить определенный тип костра, назвать его назначение.

**Предлагаемые типы костров:***шалаш, таежный, камин, полинезийский, звездный, колодец, решетка, нодъя.*

**Карточка результатов по теме**Костры.

**Типы оценки результатов по теме***Костры. Типы костров. Костровое**оборудование*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф. И. обучающихся | штрафы | | | | | сумма штрафов | оценка по 1 10-балльной шкале | уровень |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Штрафы:**

1. неправильно выбрано место для кострища - 1 б.
2. дерн снят небрежно и не полит водой      - 1 б.
3. неправильно установлено костровое оборудование -1 б.
4. неправильно сложен тип костра        - 1 б.
5. неправильно названо назначение выбранного типа костра -1 б.

**Критерии оценки:**

Низкий(**Н**) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ниже среднего (**НС**)

Средний уровень (**С**) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выше среднего (**ВС**)

Высокий уровень (**В**) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вопросы по краеведению.**

1. В каком году икакого числа был основан г. Мичуринск? (5 сентября 1635 г.)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2. В каком году г.Козлов был переименован в г. Мичуринск? (1932 г.)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

3. Назовите туристско-экскурсионные объекты г. Мичуринска.

(Площадь И.В. Мичурина

Храм Пророка Илии

Историческая часть города (улица Советская)

Краеведческий музей

Площадь Славы

Литературно-музыкальный музей

Боголюбский собор

Музей-усадьба А.М. Герасимова

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

4. Какими полезными ископаемыми богат Тамбовский край? (Титан-циркониевые месторождения, фосфоритовые руды, минеральные краски , формовочные пески, стекольные пески , пески для строительных работ , карбонатные породы , трепела и опоки для производства термолита , глины и суглинки)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

5. Самый крупный приток Цны в пределах края. (р. Челновая)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

6. Какие реки протекают на территории Тамбовской области? ( р. Цна с притоками Челновая, Лесной Тамбов, Липовица, Керша, Кашма . В бассейн Дона — реки Ворона, Воронеж, Савала и Битюг.

7. Что такое суховей? (Сухове́й — тип [погоды](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%259F%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25B0&sa=D&source=editors&ust=1662040842687984&usg=AOvVaw3yOJJ64bSY5zkZ6mtnRwBo), характеризуемый высокой [температурой](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%25A2%25D0%25B5%25D0%25BC%25D0%25BF%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0&sa=D&source=editors&ust=1662040842688594&usg=AOvVaw3HQIVueQcSLWcl3jPlP-SN) воздуха и низкой относительной [влажностью воздуха](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%2592%25D0%25BB%25D0%25B0%25D0%25B6%25D0%25BD%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D1%258C_%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25B7%25D0%25B4%25D1%2583%25D1%2585%25D0%25B0&sa=D&source=editors&ust=1662040842689089&usg=AOvVaw1AaZ3sHZixYiVWOh20Qq1S))

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

8. Какой самый крупный город в Тамбовской области по численности населения? (г. Мичуринск)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

9. Самый крупный транспортный узел Тамбовской области. (Федеральная трасса Москва- Астрахань и Юго-Восточная железная дорога)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

10. Назовите даты начала и окончания Великой Отечественной войны.(22 июня 1941 г. 9 мая 1945 г.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Какое государство в 1941 году без объявления войны вторглось в пределы нашей Родины? (Германия)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Какие государства были союзниками СССР в годы Великой Отечественной войны? (Великобритания, США, Монголия, Китай, Франция)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Назовите крепость, ставшую символом несгибаемого мужества, стойкости и героизма советских воинов в первые дни войны? (Брестская крепость)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Какие битвы Великой Отечественной войны Вы знаете? (Московская битва 1941 — 1942 г, Сталинградская битва 1942 — 1943 г, Курская битва 1943 г. Белорусская операция 23 июня — 29 августа 1944 г., Берлинская операция 1945 г.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_