

СОДЕРЖАНИЕ

[Пояснительная записка 3](#_Toc127353059)

[Учебный план](#_Toc127353060) 5

[Содержание программы 6](#_Toc127353061)

[Условия реализации программы 11](#_Toc127353062)

[Оценочные материалы 14](#_Toc127353063)

Календарно-тематический план 18

# Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа туристско-краеведческой направленности «Маршрут построен» **разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых актов**:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Устав образовательной организации;

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе образовательной организации

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Маршрут построен» (далее – Программа) – направлена на освоения знаний и умений в технике и тактике туризма, ориентированию на местности, оказания первой медицинской помощи, знакомство с историко-культурными достопримечательностями Хакасии, туристско-краеведческими традициями.

Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

**Актуальность Программы** определяется большим вниманием к пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность. Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его 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.

Содержание Программы предусматривает практико-ориентированный подход к обучению. Во время занятий используется методика «погружения» обучающихся в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого модуля, проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

**Программа имеет стартовый уровень сложности**.

**Адресат Программы**: программа предназначена для детей 12-16 лет.

**Объем и срок освоения Программы**: Срок освоения Программы – 1 год. Объем Программы – 144 часа: Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

**Форма обучения**: очная.

**Цель программы**: формирование туристско-краеведческих знаний, умений и навыков для решения проблемы адаптации человека в экстремальных ситуациях различного характера.

**Задачи:**

освоение базовых знаний и навыков туристской подготовки и ориентирования на местности;

овладение практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях;

обеспечить условия для проявления положительных качеств личности ребенка, организовать взаимопомощь в группе, добиваться взаимного уважения, требовательности, принципиальности, а также чуткости и отзывчивости в отношениях между детьми;

развивать самостоятельность учащихся.

создание условий для воспитания основ культуры здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели и реализации задач Программы используются следующие **методы обучения**:

словесные (объяснение, беседа, рассказ);

наглядные (объяснительно-иллюстративный, показ, демонстрация приемов работы);

практические (частично-поисковый, проблемный, игровой);

Методы контроля и управления образовательным процессом: входящий контроль, текущая диагностика, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации Программы (участие в конкурсах и мероприятиях туристско-краеведческой направленности разного уровня, поход выходного дня).

**Формы контроля**: тестирование, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий, выполнение практических заданий в контрольное время. В рамках реализации Программы предусматриваются мероприятия, направленные на повышение интереса обучающихся к процессу обучения:

Поход выходного дня, соревнования, мастер-классы; игры и турниры; участие в конкурсах; семейные мероприятия.

**В результате освоения программы обучающиеся должны:**

иметь представление об основах пешеходного туризма, топографии, способах ориентирования, оказания первой помощи, о истории родного края;

соблюдать правила техники безопасности;

уметь комплектовать личное и групповое туристическое снаряжение,

производить ремонт, усовершенствование снаряжения

вязать туристические узлы различного назначения;

обустраивать бивак с соблюдением экологических требований;

проводить природоохранные мероприятия в полевых условиях;

оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

читать топографическую карту, проходить маршрут по азимуту.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название модуля, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| всего | практика | теория |
| 1 | Модуль 1 Основы туристской подготовки | 40 | 28 | 12 | тест |
| 2 | Модуль 2 Топография и ориентирование | 24 | 20 | 4 |  |
| 3 | Модуль 3 Краеведение | 8 | 6 | 2 | опрос |
| 4 | Модуль 4 Основы гигиены и первой помощи  | 24 | 18 | 6 | наблюдение |
| 5 | Модуль 5 Обеспечение безопасности при ЧС техногенного характера | 24 | 12 | 12 | тест |
| 6 | Модуль 6 Преодоление естественных препятствий | 24 | 18 | 6 | Наблюдение, Промежуточная аттестация |
|  | **итого** | **144** | **102** | **42** |  |

#

# Содержание программы

**Модуль 1. Основы туристической подготовки.**

***Тема 1.1.*** Оздоровительная роль туризма.

Значения туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление здоровья человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практика:

* знакомство учащихся с помещениями и сооружениями, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

***Тема 1.2.*** Правила поведения туристов.

Правила поведения в учебном кабинете, на экскурсиях и туристских прогулках. История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Знакомство с кодексом чести юного туриста.

Практика:

прогулка в парк с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.

***Тема 1.3.*** Личное и групповое снаряжение и уход за ним.

Личноеснаряжение для туристской прогулки: рюкзак, обувь, одежда, личная посуда, средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Требования к групповому снаряжению. Кухонное и костровое снаряжение. Маршрутные документы и карта для туристской прогулки.

Практика:

игры «Собери рюкзак к туристской прогулке»;

сбор группы и прогулка по поселку (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначения. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки. Колышки для палаток. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (канны), таганок, лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Маршрутные документы и карта для туристской прогулки.

Практика:

овладение навыками пользования групповым снаряжением и применение его во время похода;

***Тема 1.4.*** Организация биваков и охрана природы.

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков.

Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Необходимый запас воды во время туристской прогулки. Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

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

Практика:

планирование места организации бивака по плану местности;

планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки;

соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время похода;

организация бивачных работ;

овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки;

***Тема 1.5*** Туристские узлы

Узлы разного назначения (удавка, схватывающий, стремя, восьмерка, прямой, схватывающий, булинь). Узлы для связывания двух веревок. Виды веревок, маркировка веревок. Использование узлов в туризме.

Практика:

вязание узлов различного назначения;

вязание узлов различного назначения за контрольное время

***Тема 1.6.*** Туристская группа на прогулке (экскурсии).

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

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практика:

построение в походную колонну;

отработка движения группы;

работа направляющего и замыкающего;

туристские прогулки, экскурсии

***Модуль 2* Топография и ориентирование**

***Тема 2.1***. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение роли топографии и топографических карт. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика:

работа с картами различного масштаба;

упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте;

***Тема 2.2.*** Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика:

изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа;

топографические диктанты;

упражнения на запоминание знаков;

игры, мини-соревнования.

игры – эстафеты «Рисуем условными знаками»;

«Топографическое путешествие»

***Тема 2.3.*** Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика:

техника выполнения засечек компасом;

ориентирование карты по компасу;

упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка);

движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

***Тема 2.4.*** Азимут, движение по азимуту, взятие азимута на предмет. Упражнения по определению азимута. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Виды ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору.

Практика:

построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы;

упражнения на прохождение отрезков различной длины;

оценка пройденных расстояний по затраченному времени;

тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

**Модуль 3. Краеведение**

*Тема 3.1* Мой край

Природные особенности родного края. Животный и растительный мир.

*Тема 3.2* Туристские возможности родного края

Обзор достопримечательных мест п. Изыхские Копи.

Практика: экскурсионный маршрут «По стопам богатырей – Алыпов»

**Модуль 4. Основы гигиены и первой помощи**

***Тема 4.1*** Основы гигиены.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений. Значение личной гигиены туриста. Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья.

Тема 4.2 Медицинская аптечка: набор медикаментов, назначение препаратов, транспортировка аптечки. Знакомство с перечнем и назначением лекарственных препаратов. Срок годности медикаментов, их упаковка. Формирование походной медицинской аптечки. Индивидуальные лекарства в личной аптечке туриста.

Практика:

разучивание комплекса гимнастических упражнений на каждый день;

игровая ситуация «Назначение медицинских препаратов»;

формирование аптечки

***Тема 4.3*** Первая помощь

Соблюдение гигиенических требований. Заболевания и травмы в туризме. Предупреждение походного травматизма. Оказание первой помощи при переломах, вывихах, растяжениях. Использование лекарственных растений при походном травматизме. Оказание первой помощи при тепловом ударе, ожоге, ранах.

Значение профилактики клещевого энцефалита. Правильный подбор одежды. Периодичность осматривания. Действия при обнаружении клеща на теле. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, от количества оказывающих помощь. Транспортировка вдвоем на шестах со штормовками, на носилках – плетенках, на поперечных палках. Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке.

Практика:

определение условного заболевания по симптомам;

бинтование условных ран;

наложение повязки;

оказание первой медицинской помощи условно пострадавшему;

действия при укусе клеща;

изготовление средств транспортировки из подручного материала;

**Модуль 5. Обеспечение безопасности при ЧС техногенного характера**

**Тема 5.1**. Общие сведения о процессе горения.

*.* Сущность процесса горения. Виды горения. Условия возникновения горения. Понятие пожара, виды. Опасные факторы пожара. Способы прекращения горения. Основные огнетушащие вещества.

**5.2. Первичные средства пожаротушения**

Назначение, виды и порядок содержания первичных средств пожаротушения. Огнетушители: виды, устройство, порядок приведения в действие. Меры безопасности при работе с первичными средствами пожаротушения.

Практика.Отработка способов по тушению пожаров первичными средствами пожаротушения (огнетушителями).

**5.3. Боевая одежда и снаряжение пожарного-спасателя**

**Теория***.* Типы боевой одежды и снаряжения пожарного-спасателя и их применение.

**Практика***.* Отработка действий применения пожарно-технического оборудования по назначению. Выполнение нормативов по надеванию боевой одежды и снаряжения пожарного–спасателя.

**5.4. Средства индивидуальной защиты органов дыхания, кожи.**

Виды СИЗ, классификация. Противогазы ГП 5, ГП 7, ГП 5 ВМ, респираторы. Принцип защиты, устройство противогаза. Правила одевания противогаза. Средства защиты кожи: ОЗК, Л1. Камера защитная детская (КЗД 6).

**Практика**.Отработка одевания противогаза и ОЗК, тактика спасения младенца при помощи КЗД. (отработка в группах по5 чел., в каждой группе 1 противогаз)

***Тема 5.5.*** Основы безопасности.

Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдения тишины во время туристской прогулки и экскурсий.

Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы.

**Практика:**игры на темы: «Что делать в случае задымления, запаха газа, посторонних предметов», «Действия в чрезвычайных ситуациях во время экскурсий, на туристских прогулках», «Правила перехода улицы».

**Модуль 6. Туристская полоса препятствий**

***Тема 6.1.*** Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Оздоровление организма. Спортивные игры.

Практика:

* упражнения на развитие быстроты, выносливости, координационных способностей;
* подвижные игры.

***Тема 6.2.*** Туристская группа на прогулке (экскурсии).
 Строй туристской группы. Направляющий и замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки. Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

***Тема 6.3.*** Основные этапы туристической техники и правила их прохождения. Особенности переправы по заболоченному участку с использованием кладей и жердей. Особенности подъема перехватом (неправильное положение рук, касание коленом земли и т.д.). особенности спуска по склону (спуск коромыслом: неправильное положение рук, касание коленом земли, потеря снаряжения).Выбор места для бивака (обязательные и желательные требования). Организация и ход бивачных работ. Хранение кухонных и костровых принадлежностей.

Практика:

подгонка индивидуальной страховочной системы;

прохождение параллельной, навесной переправы;

прохождение этапа «спуск и подъем»;

преодоление условного заболоченного участка с использованием кладей и жердей;

соревнования в группе на индивидуальное прохождение;

конкурс «Лучший бивак»,

поход выходного дня с разбивкой лагеря и установкой палатки. (осуществляется группой 10 человек).

# Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации Программы должны обеспечивать реализацию Программы в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Для определения соответствия применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям и способностям обучающихся организация, осуществляющая образовательную деятельность, проводит диагностику обучающихся.

Теоретическое обучение проводится в оборудованных учебных кабинетах с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Методическое обеспечение реализации Программы.

Образовательный процесс по Программе организуется очно.

Используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, проблемный, игровой, эмоциональный. В воспитательном процессе используется убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Для реализации Программы уместно использовать технологию индивидуализации обучения, технологии группового, проблемного и дифференцированного обучения.

Реализация Программы осуществляется в совместной деятельности педагога и детей, а также в самостоятельной деятельности детей. Образовательный процесс организуется с использованием игровых обучающих ситуаций, при сочетании подгрупповой и индивидуальной работы с детьми и использованием приемов поддержки детской инициативы.

Формы проведения учебных занятий по Программе подбираются педагогом с учетом возрастных и психологических особенностей детей: беседа с игровыми элементами, учебная игра, топографическое путешествие, сюжетно-ролевая игра, игра-путешествие, викторины, соревнования, конкурсы, турниры, эстафеты, состязания, тематические задания по подгруппам, поход выходного дня (выход группой до 10 человек, физически слабым участникам похода предлагается использование трекинговых палкок) и др.

В содержание занятий включена постоянная смена деятельности детей: предусмотрена совместная работа с педагогами, самостоятельная деятельность, разминка, логические игры и задания, активные игры и игры малой подвижности, беседы, просмотр видеороликов с развивающим сюжетом и другие различные способы работы с наглядностью. Так же особое внимание уделяется совместным деятельности с родителями (походы, экскурсия).

Материально-техническое обеспечение реализации Программы.

Учебный кабинет с освещением и отоплением в соответствии с СанПиН, рассчитанный на 15 учащихся.

Оборудование учебного кабинета:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Количество** |
| Столы для учащихся | 8 |
| Столы для педагогов | 1 |
| Стулья детские | 15 |
| Стулья для педагога | 1 |
| Палатка туристическая четырехместная | 3 |
| Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.) | 2 |
| Рюкзак объемом не менее 80 литров | 10 |
| Палатка хозяйственная | 1 |
| Спальный мешок | 10 |
| Коврик туристический фольгированный | 6 |
| Тент от дождя | 2 |
| Оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т.д.) | 2 |
| Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л) | 1 |
| Секундомер | 2 |
| Компас | 10 |
| Фонарь налобный | 10 |
| Сидушка | 10 |
| Радиостанции портативные | 2 |
| Аптечка для оказания первой помощи | 10 |
| Каска  | 10 |
| Носилки спасательные | 1 |
| Противогаз | 4 |
| Лопата складная | 2 |
| Трекинговые палки | 10 |

# Оценочные материалы

Оценка полученных образовательных, практических результатов у учащихся проводится с помощью методов педагогического наблюдения во время похода, выполнения заданий в ходе проведения занятий, выполнение тестов.

**Тест №1**

**I. Кто в группе отвечает за питание?**

* 1. Руководитель.
	2. Завхоз
	3. Реммастер
	4. Медик
	5. Хронометрист

**II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?**

1.Реммастер

2. Руководитель

3. Медик

4. Хронометрист

5. Завхоз

**III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?**

1. Реммастер

2. Медик

3. Завхоз

4. Хронометрист

5. Руководитель

**IV. Кто отвечает в группе за первую медицинскую помощь?**

1. Руководитель

2. Медик

3. Завхоз

4. Хронометрист

5. Фотограф

**V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?**

1. Руководитель

2. Завхоз

3. Медик

4. Хронометрист

5. Реммастер

**VI. Кем является каждый идущий в поход?**

1. Руководителем

2. Завхозом

3. Групповиком

4. Участником

5. Фотографом

**VII. Чем обязан заниматься завхоз?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Во время подготовки к походу?2. В походе?3. После похода? | а) Закупать продукты.б) Следить за дежурными.в) Расфасовывать продукты.г) Стирать мешочки от продуктов.д) Распределять продукты и снаряжение.е) Закупать продукты в походе.ж) Составлять график дежурств. |

**VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Перед походом?2. В походе?3. После похода? | а) Фиксировать ходовое время.б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты  движения и т.д.г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.д) Забывать записывать ходовое время.е) Фиксировать пройденные километры. |

**IX. Каковы обязанности руководителя группы?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Во время подготовки к походу?2. В походе?3. После похода? | а) Оформить отчет о походе.б) Организовать подготовку к походу.в) Закупать продукты.г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.е) Помогать попавшим в беду.  |

**X. Кто и за что отвечает в походе?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Хронометрист?2. Завхоз?3. Реммастер?4. Медик? | а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.в) Составляет меню.д) Фиксирует время в пути.г) Руководит ремонтом. е) Приобретает и хранит медаптечку.ж) Распределяет продукты и снаряжение з) Следит за выполнением санитарных правил |

ОТВЕТЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ответ |  № |  ответ | № | ответ | № | ответ |
| I | 2 | VI | 4 | VIII | 2-а,в,е.3-г. | X | 1- б, д. 2- в, ж. 3-а, г.4-е, з. |
| II | 4 | V II | 1-а,в,д,ж. |
| III | 1 | 2-б,е. | I X | 1-б.2-д, е.3-а.  |
| IV | 2 | 3-г. |
| V | 1 | VIII | 1-б. |

**Тест № 2**

**I. Что относится к личному снаряжению?**

* 1. Палатка.
	2. Рюкзак.
	3. Котелок.
	4. Куртка.
	5. Нож.

**II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?**

1.Свитер.

2. Картографический материал.

3. Веревка.

4. Велосипед.

5. Топор.

**III. Что относится к специальному снаряжению?**

* 1. Лыжи.
	2. Ботинки.
	3. Коврик.
	4. Бахилы.
	5. Спальник групповой.

**IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?**

* + 1. Кроссовки.
		2. Свитер.
		3. Носки шерстяные.
		4. Белую рубашку.
		5. Шапку.

**V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?**

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

**VI. Что относится к костровому снаряжению?**

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

**VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?**

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

**VIII. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?**

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

**IX. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?**

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **ответы** |
| I | 2, 4, 5. |
| II | 2, 3, 5.  |
| III | 1, 4. |
| IV | 2, 3, 5. |
| V | 2, 4, 5. |
| VI | 2, 3, 4, 5. |
| VII |  2,3,5. |
| VIII |  2. |
| IX |  4 |

# Календарно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Тема занятия | Месяц | Кол-во часов | Формы занятий | Формы контроля |
| **Модуль 1 Основы туристской подготовки** |
| 1. | Оздоровительная роль туризма. | сентябрь | 2 | Беседа с игровыми элементами | Наблюдение |
| 2. | Виды туризма и их характеристика | сентябрь | 2 | Беседа с игровыми элементами | игра |
| 3. | Правила поведения туристов | сентябрь | 2 | комбинированное занятие | опрос |
| 4. | История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел.  | сентябрь | 2 | Экскурсия по окрестностям | наблюдение |
| 5. | Личное и групповое снаряжение и уход за ним. | сентябрь | 2 | Практическое занятие с элементами игры | Наблюдение |
| 6. | Требования к упаковке продуктов перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований.  | сентябрь | 2 | Практическое занятие с элементами игры | игра  |
| 7. | Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.  | сентябрь | 2 | Практическое занятие с элементами игры | игра |
| 8. | Требования к групповому снаряжению. Кухонное и костровое снаряжение. | сентябрь | 2 | Практическое занятие с элементами игры | игра карточки-задания |
| 9. | Организация биваков и охрана природы | сентябрь | 2 | Изучение нового материала  | опрос |
| 10. | Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). | октябрь | 2 | Практическое занятие  | наблюдение |
| 11. | Требования к бивакам. | октябрь | 2 | Практическое занятие  | тест |
| 12. | Устройство и оборудование бивака. | октябрь | 2 | Практическое занятие  | игра |
| 13. | Туристские узлы | октябрь | 2 | Изучение нового материала | викторина |
| 14. | Узлы разного назначения (удавка, схватывающий, стремя, восьмерка, прямой, схватывающий, булинь).  | октябрь | 2 | Практическое занятие | вязание узлов |
| 15. | Узлы для связывания двух веревок. Виды веревок, маркировка веревок.  | октябрь | 2 | Практическое занятие | вязание узлов |
| 16. | Использование узлов в туризме. | октябрь | 2 | Практическое занятие | вязание узлов различного за контрольное время |
| 17-18. | Туристская группа на прогулке (экскурсии) | октябрьноябрь | 4 | Практическое занятие с элементами игры | экскурсия |
| 19-20 | Строй туристской группы. Направляющий и  | ноябрь | 4 | Практическое занятие | экскурсия |
| **Модуль 2 Топография и ориентирование** |
| 21. | Понятие о топографической и спортивной карте.  | ноябрь | 2 | Изучение нового материала | опрос |
| 22. | Масштабы топографических карт. | ноябрь | 2 | Практическое занятие | Работа с картой |
| 23. | Условные знаки. | ноябрь | 2 | Изучение нового материала | викторина |
| 24. | Изучение топознаков по группам. | ноябрь | 2 | Практическое занятие | упражнения на запоминание знаков |
| 25. | Чтение топографических карт | ноябрь | 2 | Практическое занятие | игры – эстафеты «Топографическое путешествие» |
| 26. | Компас, работа с компасом. | декабрь | 2 | Изучение нового материала | опрос |
| 27. | Ориентирование карты по компасу | декабрь | 2 | Практическое занятие | наблюдение |
| 28. | Азимут, движение по азимуту, взятие азимута на предмет. | декабрь | 2 | Практическое занятие с элементами игры | опрос |
| 29. | Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю | декабрь | 2 | Практическое занятие с элементами игры | Игра-путешествие |
| 30. | Определение азимута | декабрь | 2 | Практическое занятие с элементами игры | Нахождение азимута |
| 31-32 | Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору. | декабрь | 4 | соревнования | Промежуточная аттестация |
| **Модуль 3 Краеведение** |
| 33-34. | Мой край | декабрь | 4 | Изучение нового материала | викторина |
| 35-36. | Туристские возможности родного края | декабрь | 4 | Практическое занятие с элементами игры | Игра -путешествие |
| **Модуль 4 Основы гигиены и первой помощи**  |
| 37. | Основы гигиены | январь | 2 | Практическое занятие с элементами игры | опрос |
| 38. | Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания. | январь | 2 | Практическое занятие с элементами игры | Индивидуальная работа |
| 39. | Значение личной гигиены туриста. | январь | 2 | Практическое занятие с элементами игры | беседа |
| 40. | Медицинская аптечка | январь | 2 | Изучение нового материала | игра |
| 41. | Формирование походной медицинской аптечки. Индивидуальные лекарства в личной аптечке туриста. | январь | 2 | Практическое занятие с элементами игры | тест |
| 42.. | Срок годности медикаментов, их упаковка. | январь | 2 | Практическое занятие с элементами игры | Игра «Собери аптечку» |
| 43. | Первая помощь | февраль | 2 | Изучение нового материала | Решение заданий по карточкам |
| 44. | Соблюдение гигиенических требований.  | февраль | 2 | Практическое занятие с элементами игры | опрос |
| 45. | Оказание первой помощи при переломах, вывихах, растяжениях. | февраль | 2 | Практическое занятие с элементами игры | наблюдение |
| 46. | Оказание первой помощи при тепловом ударе, ожоге, ранах. | февраль | 2 | Практическое занятие с элементами игры | наблюдение |
| 47. | Использование лекарственных растений при походном травматизме. Значение профилактики клещевого энцефалита. Правильный подбор одежды | февраль | 2 | Учебная игра | тест |
| 48. | Транспортировка вдвоем на шестах со штормовками, на носилках – плетенках, на поперечных палках. | февраль | 2 | Итоговое занятие | Игра Туристический маршрут |
| **Модуль 5 Обеспечение безопасности при ЧС техногенного характера** |
| 49-50. | Общие сведения о процессе горения. | февраль | 4 | Изучение нового материала | тест |
| 51-52. | Первичные средства пожаротушения | март | 4 | Практическое занятие с элементами игры | Опрос-викторина |
| 53-54. | Боевая одежда и снаряжение пожарного-спасателя | март | 4 | Практическое занятие с элементами игры | наблюдение |
| 55-56. | Отработка действий применения пожарно-технического оборудования по назначению.  | март | 4 | соревнование | Выполнение нормативов  |
| 57-58. | Средства индивидуальной защиты органов дыхания, кожи. | март | 4 | Практическое занятие с элементами игры | Выполнение нормативов |
| 59-60. | Основы безопасности. | апрель | 4 | Практическое занятие с элементами игры | Решение заданий по карточкам |
| **Модуль 6 Преодоление естественных препятствий** |
| 61. | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка | апрель | 2 | Изучение нового материала | викторина |
| 62. | Комплекс утренней физической зарядки.  | апрель | 2 | Практическое занятие  | наблюдение |
| 63. | Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Оздоровление организма. Спортивные игры. | апрель | 2 | Практическое занятие | Спортивная игра |
| 64. | Туристская группа на прогулке (экскурсии)Строй туристской группы. Направляющий и замыкающий в туристской группе.  | апрель | 2 | Изучение нового материала | Выполнение упражнения |
| 65. | Организация привалов во время прогулки.  | апрель | 2 | Практическое занятие с элементами игры | Выполнение упражнения |
| 66. | Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки. Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе.  | апрель | 2 | Практическое занятие с элементами игры | Выполнение упражнения |
| 67. | Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.  | май | 2 | Практическое занятие с элементами игры | Выполнение упражнения |
| 68. | Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии. | май | 2 | Практическое занятие с элементами игры | Выполнение упражнения |
| 69. | Основные этапы туристической техники и правила их прохождения.Особенности переправы по заболоченному участку с использованием кладей и жердей. | май | 2 | Практическое занятие с элементами игры | Выполнение упражнения |
| 70. | Преодоление препятствийОсобенности подъема перехватом (неправильное положение рук, касание коленом земли и т.д.). | май | 2 | Практическое занятие с элементами игры | Выполнение упражнения |
| 71. | Особенности спуска по склону (спуск коромыслом: неправильное положение рук, касание коленом земли, потеря снаряжения). | май | 2 | Практическое занятие с элементами игры | Выполнение упражнения |
| 72. | Выбор места для бивака (обязательные и желательные требования). Организация и ход бивачных работ. | май | 2 | соревнования в группе на индивидуальное прохождение | Игра «Преодоление препятствий» |