

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр образовательной и музейной деятельности»
специализированное структурное образовательное подразделение
«Центр творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от 30.08.2022 г. № 6

Утверждена приказом
директора МБУ «ЦОиМД»
от 30.08.2022 г. № 110



Т.Г. Трила

**Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая)
программа туристско-краеведческой направленности
«Туристы»**

Возраст обучающихся: 7 - 14 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Бородина Людмила Федоровна, педагог
дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Оханск, 2022

1. Пояснительная записка

Направленность программы «Туристы» туристско-краеведческая, главная задача которой – массовое вовлечение учащихся образовательных учреждений в занятия туризмом, воспитание в коллективах туристских объединений социально активных, высоконравственных, физически и технически подготовленных воспитанников, экологически грамотных граждан РФ. Туризм и краеведение в системе дополнительного образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся.

Актуальность. Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки.

Новизна. Программа направлена на привитие учащимся навыков здорового образа жизни и воспитание бережного отношения к природе. В данной программе большой акцент ставится на экологическое воспитание и обучение, средствами туристско-краеведческой деятельности.

Педагогическая целесообразность. Объединение «Туристы» претворяет принципы экологического воспитания в жизнь пропагандой здорового образа жизни посредством занятий туризмом и ориентированием; изучением природного и исторического краеведения для получения соответствующих знаний, умений, навыков.

Отличительные особенности программы «Туризм» от других программ, имеющих такие же цели и задачи, состоят в том, что практические занятия должны быть адаптированы к природе родного края, а также большое внимание уделяется вопросам экологии, участию в различных природоохранных акциях (вне сетки занятий).

Адресат. Программа «Туризм» рассчитана на детей и подростков в возрасте преимущественно 7-14 лет. Рекомендуемый состав группы – 20. В объединения второго и третьего года обучения могут быть дозачислены дети.

Уровень программы, объем и сроки. Программа рассчитана на 3 года обучения, имеет **базовый уровень**, общим количеством часов 544 за весь курс. Учебная программа предусматривает обучение ребят основным и элементарным сведениям о крае, «азбуке туризма» - топографии, ориентировании, гигиене, доврачебной помощи, туристских навыках, участие в походах выходного дня.

Особенно важно подготовить ребят морально к преодолению любых трудностей, умению найти выход из, казалось бы, безвыходного положения.

Вопросы техники безопасности на занятиях рассматриваются в каждом разделе или теме программы, связанных с безопасностью в походе и других туристских мероприятиях.

Формы обучения: очная.

Режим занятий Занятия проводятся как в кабинетах, спортзалах, так и на местности. Занятия 2 раза в неделю или по субботам. После каждых 40 минут рекомендуется сделать перерыв на 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по программе носят только групповой характер, т.к. туризм является командным видом деятельности, на занятиях ребята не только получают навыки и знания, но и учатся взаимодействовать между собой.

Виды занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование;
- соревновательная деятельность (участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, походах);

Цель программы. удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуально-личностных, социокультурных, духовных образовательных потребностей и запросов детей средствами туризма.

Задачи программы:

- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, и творческого труда учащихся;
- расширить знания, дополняющих программу по истории, географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке;
- научить оказывать первую помощь человеку;
- физически совершенствовать учащихся - развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- участвовать в соревнованиях, многодневных спортивных и экологических походах;
- формировать трудолюбие и трудовые навыки, уметь применять их на практике;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

Планируемые результаты

По завершении первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- правила поведения в природе, вопросы экологического состояния природы;
- иметь общие представления о природе родного края;
- основы топографии и ориентирования;
- уметь оказывать первую помощь;
- уметь передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия.
- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия,
- знать и уметь правильно применять 10-15 узлов;

По завершении второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- расширить и углубить знания по основным разделам программы первого года обучения;
- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- порядок организации и проведения многодневных походов;
- опасные и ядовитые растения и животные, лекарственные растения, съедобные растения, растения-компасы и предсказатели погоды;

- уметь оказывать первую помощь;
- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия.

По завершении третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- ориентироваться на местности по компасу, по местным предметам и приметам, по Солнцу и звездам;
- знать основы обеспечения жизнедеятельности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- участвовать в соревнованиях.

2. Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Год обучения			Количество часов
		1 год	2 год	3 год	
1	Вводное занятие	3	1	6	10
2	Основы пешеходного туризма	7			7
3	Основы гигиены	4			4
4	Личное и групповое туристское снаряжение	5			5
5	Организация туристского быта	15	28		43
6	Правила организации движения группы на маршруте	13			13
7	Питание в походе	9			9
8	Техника преодоления естественных препятствий с использованием специального оборудования	37			37
9	Ориентирование на местности.	6	34	40	80
10	Поход выходного дня	11			11
11	Соревнования	20			20
12	Праздники и акции	6			6
13	Мир туристских интересов		8		8
14	Элементы спортивного туризма		62		62
15	Техника и тактика пешеходного туризма		32		32
16	Спортивно-техническая подготовка		30		30

17	Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)		10		10
18	Итоговое занятие- зачетное соревнование		3	6	9
19	Один на один с природой,			59	59
20	Общие понятия			9	9
21	Неблагоприятные факторы природы			16	16
22	Обеспечение жизнедеятельности			23	23
23	Первая медицинская помощь в условиях автономного существования			35	35
24	Походы			10	10
	Итого	136	204	204	544

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	3	3		
2	Основы пешеходного туризма	7	1	6	собеседование
3	Основы гигиены	4	1	3	тестирование
4	Личное и групповое туристское снаряжение	5	2	3	конкурс
5	Организация туристского быта	15	3	12	соревнование
6	Правила организации движения группы на маршруте	13	3	10	Поход, соревнование
7	Питание в походе	9	3	6	соревнование
8	Техника преодоления естественных препятствий с использованием специального оборудования	37	5	32	соревнование
9	Ориентирование на местности.	6	1	5	соревнование

10	Поход выходного дня	11		11	поход
11	Соревнования	20		20	
12	Праздники и акции	6		6	
Итого:		136	22	114	

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование учебных тем	Всего (час)	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	1	1		
2	Мир туристских интересов	8	1	7	опрос
3	Элементы спортивного туризма	58	1	57	
4	Техника и тактика пешеходного туризма	32	2	30	соревнование
5	Организация туристского быта	28	13	15	
6	Спортивно-техническая подготовка	30		30	соревнование
7	Ориентирование на местности	34	13	21	
8	Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)	10	2	8	
9	Итоговое занятие- зачетное соревнование	3		3	соревнование
	ИТОГО:	204	33	171	

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Наименование учебных тем	Всего (час)	теория	практика	Формы контроля
1	Вводное занятие.	6	3	3	
2	Один на один с природой,	59	5	54	
3	Общие понятия	9	9		
4	Неблагоприятные факторы природы	16	8	8	тестирование
5	Ориентирование на местности	40	15	25	соревнование
6	Обеспечение жизнедеятельности	23	10	13	

7	Первая медицинская помощь в условиях автономного существования	35	15	20	конкурс
8	Походы	10		10	
9	Итоговое занятие - зачетное соревнование	6		6	соревнование
	Итого	204	65	139	

3. Содержание программы

Содержание 1 год обучения.

1. Вводное занятие. Понятие «туризм». Виды туризма. Характеристика каждого вида. Задачи и план объединения. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

2. Основы пешеходного туризма. Виды походов. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи похода, комплектование группы. Краткие должностные обязанности. Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового оборудования.

Зачетные практические занятия: Составление плана похода. Назначение на должности.

3. Основы гигиены. Понятие гигиены, ее значение и основные задачи. Личная гигиена: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Выбор одежды и обуви для походов и тренировок. Профилактика и оказание первой помощи при потертостях, нагноениях, мозолях, наминах.

Практическое занятие: зачет по разделу (кроссворд, задания-карточки)

4. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для походов. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Многообразие палаток. Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения. Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления и принятия пищи. Топоры, пилы. состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и т.д.

Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход, ремонт.

5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов. Выбор места для привалов и ночлега (бивуака). Основные требования к месту выбора бивуака.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания, проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Основные правила разведения костра, работы с топором, пилой, при заготовке дров.

Основные правила по уходу за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт)

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации

привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание бивуака. Установка палаток. Разжигание костра.

6. Правила организации движения группы на маршруте. Порядок построения группы. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Движение по пересеченной местности (по тропам, без троп). Характеристика водных препятствий и способы их преодоления.

Техника безопасности при проведении похода. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Правила поведения в населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия: Поход выходного дня. Отработка движений по склонам. Отработка преодоления водных препятствий (без применения специального снаряжения).

7. Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Понятие меню, правила составления меню. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе.

Практические занятия: Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Приготовление пищи на костре.

8. Техника преодоления естественных препятствий с использованием специального туристского снаряжения. Техническая подготовка. Узлы. Виды и назначение узлов

Практические занятия: освоение техники вязания узлов, вязание на скорость.

Понятие опасной и безопасной зоны. Командная страховка и сопровождение.

Практические занятия: отработка техники движения по искусственным кочкам, по жердям, слегам, отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке; движение приставными шагами в паре; движение стенкой, кругом. Тренировки на местности: правила использования самостраховки и командной страховки, командное сопровождение.

Освоение техники движения по склонам. Самонаведение перил при подъеме и спуске, самосдерживание. Переправы вброд через ручей, переправы по бревну, уложенному через овраг или ручей без страховки, «мятником», с перильной страховкой. Наведение и снятие переправы.

9. Ориентирование на местности. Обзорное занятие: необходимое оборудование для ориентирования на местности: навигаторы, компасы, карты, курвиметры и т.п. Работа с компасом. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.

10. Поход выходного дня

11. Соревнования

12. Праздники и акции

Содержание 2 года обучения

1. Вводное занятие. Знакомство с планом работы на год. Подведение итогов за предыдущий год: анализ занятий, соревнований, походов.

2. Мир туристских интересов. Туристу о растениях: съедобные и ядовитые растения, живые компасы природы, цветочные часы, предсказатели погоды, зеленая аптека. Туристу о животных: насекомые, земноводные, рептилии, птицы, млекопитающие.

Практические занятия: Определение травянистых растений Оханского района.

3. Элементы спортивного туризма. Знакомство с Регламентом и Правилами проведения соревнований по спортивному туризму- дисциплина дистанция пешеходная. Классы дистанций. Присуждение разрядов в спортивном туризме

4. Техника и тактика пешеходного туризма. Понятия «дистанции», «прохождение этапа», «рабочая зона на этапе», «опасная зона на этапе» и др. технические этапы. Характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления. Типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении технических этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов.

Организация работы команды на технических этапах различных дистанций по технике пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута. Тактика и техника личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика сквозного прохождения дистанции и работа всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

5. Организация туристского быта. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание бивуака. Установка палаток. Разжигание костра.

6. Спортивно-техническая подготовка. Установка и снятие палатки. Подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам. Переправа через водную преграду. Переправа через овраг. Преодоление болота. Преодоление завала, густого пролеска и поваленных деревьев. Разжигание костра.

7. Ориентирование на местности. Топография, условные знаки, Спортивная карта. Компас. Легенда. Основы технико-тактической подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства. Знакомство с объектами на местности и их обозначение на карте. Масштаб, измерение расстояния на местности и на карте. Составление простейших схем. Значение техники в прохождении дистанции. Приемы и способы ориентирования. Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки.

8. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм).

9. Итоговое занятие - зачетное соревнование.

Содержание 3 года обучения

1. Вводное занятие. Обзор тем занятий и мероприятий на новый учебный год. Техника безопасности.

2. Один на один с природой.

Общие понятия. Факторы выживания, стрессоры выживания, автономное существование. Природные условия выживания: степи (климат, воды, растительный и животный мир).

3. Общие понятия.

4 Факторы выживания, стрессоры выживания, автономное существование. Природные условия выживания: степи (климат, воды, растительный и животный мир). Опасности в степях. Природные условия выживания: горы. Опасности в горах (краткий обзор).

4. Неблагоприятные факторы природы.

Высокая или низкая температура, ветер, дождь, град, снег. Лавины. Паводки и сели. Оползни. Камнепады. Горные обвалы.

Практические занятия: Просмотр видеофильма о различных неблагоприятных природных явлениях.

5. Ориентирование.

Ориентирование во времени. Определение времени по Солнцу. Определение времени по Солнцу и компасу. Определение времени по созвездию Большая Медведица. Определение времени по птицам и растениям.

Особенности ориентирования в различных природных условиях. Простейшие измерения на местности. Определение расстояний. Определение направления движения и выдерживание направления. Ориентирование в условиях изменения погоды. Определение погоды по поведению некоторых насекомых и растений. Определение погоды по поведению птиц и животных. Определение погоды по облакам, Солнцу, звездам, ветру. Прогноз погоды в горах.

Практические занятия: определение высоты заданного объекта. Измерения на местности.

6. Обеспечение жизнедеятельности

Укрытия. Виды укрытий. Выбор места ночлега. Организация укрытий в полевых условиях. Оборудование укрытий в горах.

Добыча огня: добывание огня с помощью увеличительного стекла, с помощью кремня и куска металла, трением. Разведение костра в неблагоприятных погодных условиях. Виды костров. Способы сохранения огня при переходе.

Питание. Использование в питании природных ресурсов. Рецепты походной кухни.

Практические занятия: Оборудование укрытий. Изготовление матраца.

7. Первая медицинская помощь в условиях автономного существования.

Общие меры профилактики. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Приемы наложения жгута. Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота.

Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. Первая помощь при потере сознания, сотрясения мозга, шоке. Первая помощь при ожоге и перегреве тела, поражении молнией и электрическим током. Первая помощь при переохлаждении тела. Приемы спасения утопающего. Способы удаления воды из легких и желудка. Походная аптечка.

Практические занятия: Оказание первой помощи при ранениях и кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Приемы наложения жгута. Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота.

8. Походы.

9. Итоговое занятие - зачетное соревнование.

4. Оценочный и методические материалы

Условия реализации программы

Материальное-техническое обеспечение - место проведения занятий:

- в теплое время года (при проведении практических занятий) – школьный двор, турбаза, выезды на местность;
- в холодное время года (при проведении практических занятий) - спортзал;
- при проведении теоретических занятий - учебные кабинеты.

Материально-техническая база включает в себя следующее оборудование:

Для проведения теоретических занятий:

1. Классная доска;
2. Ноутбук;
3. Дидактические пособия: видео и фотоматериал.

Для проведения практических занятий:

1. Карты;
2. Туристское бивуачное оборудование: палатки, тенты, котлы

варочные, коврики, спальники;

3. Специальное оборудование для преодоления естественных препятствий: ИСС (индивидуальная страховочная система), карабины, спусковые устройства, фиксирующие устройства, зажимы, ролики, веревки основные, веревки вспомогательные, каски.

Кадровое обеспечение. Педагог, реализующий данную программу, должен иметь педагогическое образование или образование по профилю.

Для наиболее качественной реализации программы педагог должен окончить курсы инструкторов детско-юношеского туризма.

Формы аттестации реализации дополнительной общеобразовательной программы «Туристы»: промежуточная аттестация; зачетные занятия в форме тестирования; соревнования по вязке узлов; соревнования по туризму и итоговая аттестация в форме участия в походах. Форма оценки уровневая.

Критерии и показатели уровня освоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной программы

критерии	показатели	уровень
Уровень знаний, умений, навыков	не овладел знаниями, умениями, навыками;	низкий
Творческая активность	элементарный уровень развития творческой активности – учащиеся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;	
Учебно-коммуникативные умения	не умеет входить в контакт с малознакомыми людьми	
Достижения	нет традиционных форм достижения;	средний
Уровень знаний, умений, навыков	объем усвоенных умений и навыков соответствует более 1/2;	
Творческая активность	творческий уровень – видит необходимость принять творческие решения, выполняет задания с элементами творчества с помощью педагога;	
Учебно-коммуникативные умения	умеет строить отношения с малознакомыми людьми более чем на 1/2;	высокий
Достижения	есть традиционные формы достижений	
Уровень знаний, умений, навыков	овладел практически всеми знаниями, умениями, навыками.	высокий
Творческая активность	творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно.	

Учебно-коммуникативные умения	умеет входить в контакт с незнакомым человеком, понимает его личностные качества и намерения, предвидит результаты его поведения и в соответствии с этим строит свои.	
Достижения	есть традиционные и инновационные формы достижений на 1/2;	

Методические материалы.

В ходе реализации данной программы используются следующие методы целостного педагогического процесса:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- практические;
- метод творческой драматизации;
- метод контроля: контроль успеваемости и качества усвоения программы, путем различных тематических игр, соревнований; самоконтроль, учебный контроль;
- метод самореализации, самоуправления;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

В первые месяцы работы объединения необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать им о программе, планах занятий и походах, об условиях их проведения, о личном снаряжении юных туристов и т.д.

В начале первого и второго полугодий учебного года руководитель обязан провести с воспитанниками инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, походах, соревнованиях, на дороге и в транспорте. Необходимо изучить медицинские карточки учащихся в школе.

Занятия объединений «Туристы» носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание следует обратить на общефизическую и специальную подготовку. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, выставок, туристские игры, викторины и др.

При распределении обязанностей в каждом походе следует вести так, чтобы к исполнению привлекались каждый раз разные члены объединения. Это позволит в начале походов выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

\ После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы делают фотомонтаж, некоторые участники занимаются выпуском

информационного листка, обработкой записи бесед с интересными людьми и т.д.

Особое внимание руководители объединений должны уделять вопросам безопасности при проведении походов и соревнований.

В воспитании грамотных и культурных туристов большое значение должно уделяться разборам походов (экскурсий, путешествий, соревнований). Анализ похода, экскурсии, соревнования учит ребят думать, критически относиться к себе, соратникам и взрослым, заставляет осмыслить поток полученной информации, а для руководителя это средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности. Это может быть устный или письменный разбор, анкетирование.

Литература

1. В.Г.Бубнов, Н.В.Бубнова Атлас добровольного спасателя, М. АСТ «Астрель», 2004
2. Ю.С.Константинов, Л.П.Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. М., 2011 г.
3. П.Ф.Куклин, Л.А.Тетушкина Военно-спортивные игры 7-11 классы, Волгоград, Учитель, 2009 г.
4. Ф.Кропф. Спасательные работы в горах, М., изд. В.Балабанов, 2008 г.
5. А.А.Самойленко. Теория, методика и практика детско-юношеского туризма. Краснодар. 2011 г.
6. Методическое пособие "Современные педагогические технологии в системе дополнительного образования детей", М, 2012 г.
7. Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования «Юный турист», Брянск, 2010 г.
8. Учебно-методическое пособие для 1-4 класса Туристско-краеведческое направление внеурочной деятельности.
9. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, М.2015 г.
10. Картографический материал.

Дополнительная литература

1. Ковешников В.Н. Очерки по топонимике Кубани, Краснодар, 2006, 2007 г.
2. Ковешников В.Н., Терский А.В. Лагонаки туристские (путеводитель), Краснодар, 2006.
3. Ковешников В.Н., Краеведческие статьи о Кубани, Краснодар, 2008 г.
4. А.А.Самойленко, А.В.Твердый Электричкой в горы «Платонов», Краснодар, 2008 г.

5. С.А.Трепет Горные зубры Кавказа, ООО «Качество» Майкоп, 2007 г.

Литература для детей и родителей

1. Бормотов И.В. Мелодии синих гор, Новосибирск, 2005 г.
2. Интересное о неизвестном. Тайны гор. М. «РОСМЭН» 2002 г.
3. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания - один на один с природой. К. Советская Кубань, 2001 г.
4. Кубанский вестник детского и юношеского туризма, Краснодар, 2008 г.
5. Словарь юного туриста, М, 2004 г.
6. Твердый А.В. Лаго-наки Параллели и меридианы, Краснодар, 2009 г.
7. А.В.Твердый Очерки по истории северо-западного Кавказа, Краснодар, 2009 г.
8. С.А.Трепет, Танашев Р.С. Пикник на Кубани, Краснодар 2017 г.

Зачетные занятия

Кроссворд «Угадайка» по теме «Основы гигиены»

					7		
	2		4		6	М	8
			П		О	О	Г
1	С	3	О		Т	З	И
С	С	О	Т	5	Р	О	Г
О	А	Ж	Ё	П	А	Л	И
З	Д	О	Р	О	В	Ь	Е
Н	И	Г	Т	Р	Л		Н
А	Н		О	Е	Е		А
Н	А		С	З	Н		
И			Т		И		
Е			Ь		Е		

1. Его можно потерять при длительном пребывании на солнце без головного убора. так же в боксе? (сознание)
2. Ее получают при падении? (ссадина)
3. Если неосторожно обращаться с огнем, то можно получить... (ожог)
4. Очень просто получить, если не позаботиться о том, чтобы обувь была удобной. (Потертость)
5. Порез.(Травма)
6. Результат употребления некачественной пищи. (отравление)
7. Можно натереть на ноге новыми, также неудобными туфлями. (мозоль)
8. Наука о чистоте.(гигиена)

Приложение 2

Тесты по теме «Медицинская аптечка»

1. При ушибах принимать: А) анальгин Б) аспирин В) нафтизин Г) валидол Д) ваш вариант	2. При поносе давать: А) анальгин Б) пурген В) имодиум Г) аспирин Д) ваш вариант	3. Ацетилсалициловая кислота – это аналог: А) валидола Б) тетрациклина В) аспирина Г) пастинора Д) ваш вариант
4. Активированный уголь перед употреблением необходимо: А) разогреть Б) разжевать В) поджечь Г) вымыть с мылом Д) ваш вариант	5. Противоаллергическим препаратом не является: А) димедрол Б) супрастин В) марвелон Г) тавегил Д) ваш вариант	6. Место ушиба необходимо: А) согреть Б) наложить холод В) смазать кремом Г) растереть Д) ваш вариант

<p>7. При растяжении связок наложить:</p> <p>А) Тугую повязку Б) гипс В) жгут Г) макиаж Д) ваш вариант</p>	<p>8. Место ушиба охлаждать не менее:</p> <p>А) 15-20 мин Б) 1 час В) все равно Г) 1 сутки Д) ваш вариант</p>	<p>9. Последствием не оказания помощи при растяжении связок является:</p> <p>А) перелом Б) разрыв В) вывих Г) аллопедия Д) ваш вариант</p>
<p>10. При болях в сердце принять:</p> <p>А) имодиум Б) валидол В) супрастин Г) нафтизин Д) ваш вариант</p>	<p>11. При подозрении на «острый живот» необходимо принять:</p> <p>А) анальгин Б) аспирин В) фестал Г) ничего нельзя Д) ваш вариант</p>	<p>12. При переохлаждении необходимо обливать:</p> <p>А) теплой водой Б) горячей водой В) холодной водой Г) пивом Д) ваш вариант</p>
<p>13. Место ожога необходимо смазать:</p> <p>А) Смазать кремом Б) охладить В) смазать йодом Г) заклеить скотчем Д) ваш вариант</p>	<p>14. При артериальном кровотечении жгут накладывается:</p> <p>А) на рану Б) ниже раны В) выше раны Г) произвольно Д) ваш вариант</p>	<p>15. При повышенной температуре тела принимать:</p> <p>А) димедрол Б) нитроглицерин В) аспирин Г) нафтизин Д) ваш вариант</p>
<p>16. При отсутствии жгута накладывают:</p> <p>А) ремень Б) бинт В) ленту Г) веревку Д) ваш вариант</p>	<p>17. При артериальном кровотечении кровь:</p> <p>А) темно-вишневая Б) алая В) спокойная струя Г) несколько капель Д) ваш вариант</p>	<p>18. Ожог обрабатывают:</p> <p>А) спиртом Б) йодом В) водкой Г) пантенолом Д) ваш вариант</p>
<p>19. При укусе насекомого:</p> <p>А) Приложить тепло Б) приложить холод В) дать аспирин Г) дать спиртное Д) ваш вариант</p>	<p>20. При попадании насекомого в ухо:</p> <p>А) закапать масло Б) закапать нафизин В) приложить холод Г) закапать спиртное Д) ваш вариант</p>	

Приложение 3

Карточки по теме «Костры»

Карточка №1

1. Костер, основное назначение которого освещать туристическую стоянку.
2. Костер, конструкция которого напоминает сооружение, часто встречающееся в деревнях.
3. Костер, служащий для ночевки зимой в полевых условиях большой группы людей.
4. Костер, который представляет собой следующую конструкцию: на угли кладут толстое полено, а на него, наклонно, кладут остальные дрова.
5. Костер, который из-за своей конструкции можно развести только в яме.

Карточка №2

1. Костер, который горит узким жарким, но медленным пламенем. Образует много углей.
2. Костер, на котором можно приготовить только один котел пищи.
3. Костер, который необходим для приготовления пищи в дождь, так как его поленья расположены наклонно.
4. Костер, который представляет собой следующую конструкцию: два бревна кладут рядом, в зазор помещают растопку, затем кладут на них третье бревно.
5. Костер, название которого является синонимом печки, и является очень удобным костром для ночевки одного-двух человек.

Карточка №3

1. Костер, для которого заготавливают бревна одинаковой длины и толщины, в количестве не менее трех штук.
2. Костер, широкое пламя которого удобно для приготовления пищи для небольшой группы людей в 2-3 котлах.
3. Костер, который дает высокое пламя, но мало жара.
4. Костер, который представляет собой следующую конструкцию: на угли укладывают поленья с нескольких сторон по радиусам от центра.
5. Костер, в котором бревна укладывают так, чтобы они не загорались сразу, а горели только верхние концы, по мере сгорания бревна продвигают вперед.

Карточка №4

1. Костер, у которого наклонно расположенные дрова способствуют быстрому стеканию воды, дрова не успевают промокать, поэтому этот костер необходим для приготовления пищи в дождь.
2. Костер, у которого горение происходит в центре. По мере сгорания поленья продвигают ближе к центру.
3. Костер, который разгорается постепенно и горит ровным жарким пламенем несколько часов, удобен для ночевки.
4. Костер, который представляет собой следующую конструкцию: два полена кладут на некоторое расстояние друг от друга, поперек них - еще два и т.д.
5. Костер, название которого означает артиллерийское оружие.

Ответы:

Карточка №1 : шалаш(1), колодец(2), нодья(3), таежный(4), полинезийский(5).

Карточка №2 : Звездный(1), шалаш(2), таежный(3), нодья(4), камин(5).

Карточка №3 : нодья(1), колодец(2), шалаш(3), звездный(4), ночной(5).

Карточка №4 : таежный(1), звездный(2), нодья(3), колодец(4), пушка(5).

Кроссворд по теме «Топография и ориентирование»

								8
								В
							О	9
						7	З	С
			4			С	Р	Х
	2	3	К		6	П	А	Е
1	Н	С	О	5	М	О	С	М
Т	О	П	О	К	А	Р	Т	А
О	М	У	Р	С	Т			
П	Е	Т	Д	О	Ш	К		
О	Н	Н	И	К	Т	А		
Г	К	И	Н	А	А	Р		
Р	Л	К	А		Б	Т		
А	А		Т			А		
Ф	Т		А					
И	У							
Я	Р							
	А							

1. Наука, которая занимается изучением местности с целью составления ее карт и планов.
2. Буквенно-цифровое обозначение данного листа карты.
3. Один из первых рабочих моментов создания карты – фотосъемка местности. С помощью какого космического странника это можно сделать?
4. Как называются цифры, расположенные между внутренней и внешней рамкой карты, которые позволяют быстрее отыскивать на картах нужные квадраты?
5. Как называется чертеж местности, выполненный с определенной практической целью путем глазомерной съемки, важный для решения конкретной задачи?
6. Как называется величина уменьшения местности на карте?
7. Разновидность крупномасштабной топографической карты.
8. Год издания карты, характеристика, влияющая на достоверность изображенных на ней сведений.
9. Упрощенный чертеж участка местности, составленный по карте или непосредственно с натуры.
Какое слово получилось в выделенных клетках? Дайте определение этому понятию.

Тесты на технику безопасности:

1. Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон вы сделаете:
 - А) остановитесь в тамбуре
 - Б) пройдете в середину вагона
 - В) сядете на первое свободное место.
2. Вы ждете зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, вы будете делать:
 - А) Бегать по платформе, играть в салочки и т.п.
 - Б) оденете дополнительную одежду
 - В) толкаться, пытаясь согреться

3. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:
 - А) навстречу транспорту по левой стороне
 - Б) по ходу транспорта по правой стороне
 - В) часть группы по правой стороне, часть по левой, чтобы не было толпы
4. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:
 - А) идти всем вместе строем
 - Б) Идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе
 - В) идти плотной группой, взявшись за руки
5. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать?
 - А) каждый самостоятельно перейдет дорогу
 - Б) все вместе одной группой
 - В) все вместе шеренгой вдоль шоссе
 - Г) все вместе строем по одному
6. При приближении поезда безопасно стоять:
 - А) у края платформы
 - Б) не ближе 1 м
 - В) не ближе 3 м
7. Если вью пути промочили ноги, ваши действия:
 - А) Переодеть носки
 - Б) Идти дальше
 - В) Переодеть носки и переобуться в сухую обувь
8. Воду из пруда, озера, реки:
 - А) Можно сразу же пить
 - Б) начала нагреть, потом пить
 - В) сначала прокипятить, потом пить
9. Вы ищите место для ночлега в летнем походе. В первую очередь оно должно быть:
 - А) Рядом с водой
 - Б) рядом с дровами
 - В) подальше от людей
10. Как безопасно рубить сучья у лежащего дерева:
 - А) Стоять на той же стороне, что и ветки
 - Б) стоять на другой стороне от веток
 - В) дерево между ног