

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская основная общеобразовательная школа»
(МАОУ «Октябрьская оош»)

Принята на заседании
педагогического совета
29 апреля 2022 г.
Протокол № 5



Утверждаю:

Директор МАОУ
«Октябрьская оош»

А. А. Младенова

приказ № от «29» апреля 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Азбука туризма»**

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 8 –15 лет

Срок реализации: 16 часов

Разработчик:
Чуринов Павел Евгеньевич,
педагог дополнительного
образования

Нормативно-правовое обеспечение программы

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступили с 01.01.2021г);
7. Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» от 05.05.2019 г. № 740)
8. Устав и локальные нормативные акты МАОУ «Октябрьская оош».

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Детский туризм является могучим средством воспитания. Тяга к походам у подростков настолько сильна, что они в подавляющем большинстве предпочитают их любой другой форме летнего отдыха. При проведении походов заметно обогащаются знания, умения и навыки учащихся, формируются такие черты, как дисциплинированность, чувство дружбы, трудолюбие, инициативность, смекалка, выносливость, смелость, любовь к природе и другое.

Участие в занятиях, простых туристских соревнованиях, походе дает возможность ребенку проявить свои способности и помочь при этом своим друзьям.

Уровень сложности – стартовый.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука туризма» краткосрочная, имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность программы в том, что учащиеся осваивают начальные туристические навыки, которые позволяют привить интерес к туризму. Предполагается дальнейшее обучение в туристско-краеведческом объединении в течение учебного года.

Педагогическая целесообразность программы в том, что при ее реализации создаются условия для оздоровления, развития личности ребенка, его творческой самореализации; обеспечения эмоционального благополучия детей; профилактики асоциального поведения.

Отличительная особенность программы это знакомство с различными видами туризма. Кроме того в целях освоения программы предполагается использование информационных компьютерных технологий (ИКТ).

Адресат общеобразовательной общеразвивающей программы. По данной программе могут заниматься учащиеся младшего и среднего школьного возраста. Занятия проводятся в группах из 15-25 человек.

Возраст учащихся. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 8-15 лет. Прием детей в группы – добровольный. Специальным требованием для данной программы является медицинская справка учащегося. В течение месяца на обучение могут быть зачислены учащиеся, прошедшие собеседование (при наличии вакантных мест).

Объём и срок освоения программы. Краткосрочная общеобразовательная общеразвивающая программа «Если хочешь стать туристом» рассчитана на 1 месяц, 4 недели. Общая продолжительность обучения составляет 16 часов.

Формы обучения и виды занятий по программе. Форма обучения по программе – **очная** с применением дистанционных образовательных технологий (при необходимости). Основными **формами организации занятий** по программе

являются: теоретические, практические занятия, конкурсы, соревнования. В проведении занятий используются групповые, индивидуальные и коллективные формы работы. Основные методы проведения занятий: Словесные: беседа. Наглядные: просмотр видеопрезентаций, видеороликов и видеофильмов. Успешно реализуется форма занятий, как игра, в ходе которой происходит и объяснение, и демонстрация наглядных пособий: турснаряжения, топографических карт, схем, фотографий, и изучение нового материала; *учебно-тренировочные занятия* (групповые и индивидуальные); походы.

Срок освоения программы. Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 4 недели.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое. При проведении занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 10 минут. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Цель и задачи программы

Цель программы – овладение комплексом знаний, умений, навыков начальной туристско-краеведческой подготовки.

Задачи программы:

образовательные:

- формирование понятия о туризме и элементах ориентирования
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых для участия в проведении пешеходных походов

развивающие

- развитие мотивации к изучению навыков пешеходного туризма

воспитательные

- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма у учащихся;
- воспитывать у учащихся чувства товарищества, коллективизма, настойчивости, волевых качеств, гуманное отношение к окружающей среде через учебно-тренировочные походы.

Ожидаемые результаты освоения программы механизмы оценивания

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности в походе;
- знание перечня группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;

- владение техникой разбивки бивака (устанавливать и снимать палатки, разводить костры);
- умение ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;

Личностные результаты:

- сформированность организационно-волевых качеств (терпение, уравновешенность, умение владеть собой, исполнительность, трудолюбие, выносливость и др.);
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

- умение работать по предложенному плану;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки в характере сделанных ошибок.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить своё общение со сверстниками и педагогом;
- умение слушать и воспринимать информацию от других.

Познавательные универсальные учебные действия

- умение работать с информацией;
- умение проводить анализ учебного материала.

Форма контроля. Для определения уровня освоения предметных и метапредметных результатов проводится мониторинг результатов обучения, позволяющий выявить уровень приобретенных знаний, умений и навыков в результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Данная система мониторинга предполагает использование следующих форм диагностики: педагогическое наблюдение, собеседование, опрос, викторина.

Для оценки качества усвоения программы применяются результаты, показанные учащимися в соревновательной деятельности. С целью проверки теоретических знаний можно использовать викторины, игры, кроссворды, письменные и устные опросы.

Формы подведения итогов реализации программы. Результатом изучения данного курса занятий будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой.

Содержание программы

Учебный план

Номер раздела	Название разделов	Количество часов		
		1 год обучения		
		Всего	Теория	Практика
1.	Что такое туризм?	2	2	0
2.	Виды и способы ориентирования	4	2	2
3.	Первая помощь	2	2	0
4.	Туристская техника	4	2	2
5.	Туристский быт	2	0	2
6.	Учебный поход	2	0	2
	Итого	16	8	8

Учебно-тематический план

№	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Что такое туризм?	2	1	1	Устный опрос
1.1.	Туризм и спортивное соревнование как виды спорта	2	1	1	
2.	Виды и способы ориентирования	4	2	2	Наблюдение, опрос
2.1	Топографические знаки и карта	2	1	1	
2.2	Типы компасов	2	1	1	
3.	Первая помощь	2	1	1	Викторина «Айболит спешит на помощь»
3.1	Первая помощь. Походная медицинская аптечка	2	1	1	
4.	Туристская техника	4	2	2	Соревнование «Туристская полоса препятствий»
4.1	Снаряжение туриста	2	1	1	
4.2	Соревнования по технике туризма	2	1	1	
5.	Туристский быт	2	1	1	Наблюдение, опрос
5.1	Организация бивачных работ	2	1	1	
6.	Учебный поход	2	0	2	Беседа «Экстремальные ситуации в походе»
	Итого	16	7	9	

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

1. Что такое туризм?

1.1. Туризм и спортивное соревнование как виды спорта

Теоретические занятия: Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Пешеходный, горный, водный, спелеотуризм, велотуризм, альпинизм, спортивное ориентирование. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм. Задачи и план работы объединения «Азбука туризма». Законы, правила, нормы и традиции туризма. ПТБ при походе. Туристские должности

Практические занятия: туристские игры, кроссворд

2. Виды и способы ориентирования

2.1 Топографические знаки и карта

Теоретические занятия: Топографические знаки и карта. Что такое ориентирование. Топографические знаки и карта.

Практические занятия: Чтение карты

2.2. Компас

Теоретические занятия: Типы компасов. Способы ориентирования.

Практические занятия: Игра «Компас, звёзды, птицы, листья» (виды и способы ориентирования).

3. Первая помощь

3.1. Первая помощь

Теоретические занятия: Походная медицинская аптечка. Требования. Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения. Организация поиска пострадавшего. Оказание первой помощи. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей, оказывающих помощь. Ознакомление с особенностями реакции организма на укусы насекомых, змей, животных. Правила обработки ран после укусов. Действия при укусе клещом. «Живая» аптечка

Практические занятия: викторина «Айболит спешит на помощь» (первая помощь). Составление алгоритма действий при укусах в ситуациях: поход, отсутствие связи и транспорта и т.п.

4. Туристская техника

4.1. Снаряжение туриста

Теоретические занятия: Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.

Практические занятия: Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

4.2. Соревнования по технике туризма

Теоретические занятия: Туристская полоса препятствий. Вязка узлов, установка и разборка палатки, маятниковая переправа, подъем, траверс, спуск по перилам. Параллельная переправа, навесная переправа, преодоление болота по кочкам, переправа вброд по перилам.

Практические занятия: Соревнования «Туристская полоса препятствий»

5. Туристский быт

5.1. Организация бивачных работ

Теоретические занятия: Организация бивачных работ. Требования к месту выбора бивака. Последовательность действий при организации бивачных работ и снятия бивака. Выбор места под костёр. Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы. Питание в туристском походе.

Практические занятия: укладка костров, Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и переноска продуктов в рюкзаках.

6. Учебный поход

Практические занятия: учебный поход

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе.

Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
16	4	2 раза в неделю по 2 часа	8

Условия реализации программы

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение реализации программы

Кадровое обеспечение. Реализацию данной дополнительной общеразвивающей программы осуществляет педагог дополнительного образования (образование высшее, среднее профессиональное), без предъявления требований к стажу работы и квалификационной категории.

Материально-техническое обеспечение. Учебное помещение, соответствующее требованиям санитарных норм и правил.

Перечень личного снаряжения для занятий

1. Палатка
2. Рюкзак и Рюкзачок для туристских прогулок
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве
4. Обувь спортивная (типа шиповок)
5. Сапоги резиновые
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 литра)
7. Головной убор
8. Штормовка (ветрозащитная куртка)
9. Спортивный тренировочный костюм. Свитер шерстяной
10. Брюки ветрозащитные
11. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка)
12. Блокнот и ручка
13. Мазь от кровососущих насекомых
14. Коврик туристский
15. Рукавицы защитные брезентовые
16. Спальный мешок

Методическое обеспечение программы

Исходя из цели и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы и формы работы:

- Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа воспитанников с выполнением различных заданий на экскурсиях, в походах).
- Методы самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях.
- Метод контроля: самоконтроль.
- Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Дидактический материал. Слайды, фотографии, схемы, карты местности, планы маршрутов, разработки игры «Мы собираемся в поход», игры на местности.

Словарь терминов и определений

1. Аптечка (медицинская) – набор медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах и заболеваниях
2. Азимут – угол, у которого один луч (направление) всегда смотрит на географический полюс нашей планеты (Северный и Южный).
3. Бивуак, бивак – место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.
4. Веревка. Основная – веревка 10-12 мм не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплеткой, имеющая разрывное усилие не менее 1500 кг (служит для организации перил, страховки и т. д.). Вспомогательная – веревка 6-8 мм не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплеткой, имеющая разрывное усилие не менее 400 кг (служит для вспомогательных работ, как транспортировочная, для вязки схватывающих узлов).
5. Волокуши – устройство для транспортировки пострадавшего.
6. Карабин – универсальное разъемное устройство, служащие для крепления и соединения веревок, организации страховки и т.д.
7. Компас – магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используют свойство намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении Север-Юг.
8. Маркировка маршрутов – разметка маршрутов туристских походов и путешествий с помощью системы условных обозначений.
9. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) – создается туристскими секциями (клубами) комитетов физкультуры и спорта, туристскими клубами СТЭ, федерациями туризма, ведомственными физкультурно-спортивными организациями для практической помощи в организации туристских походов. В состав МКК, как правило, входят наиболее опытные, квалифицированные и авторитетные туристы.
10. Ориентирование – нахождение точки своего стояния соответственно сторонам горизонта.
11. Опорная станция – несколько точек страховки, соединенных основной веревкой.
12. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности, результаты определяются по времени прохождения дистанции (с учетом штрафного времени). Виды соревнований по спортивному ориентированию по порядку прохождения и отметки КП: заданное направление (порядок прохождения определяется организатором); маркированная трасса (прохождение дистанции, обозначенной на местности разметкой (маркировкой) с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции); по выбору (участник сам определяет порядок прохождения КП).

Список литературы

Для педагога:

1. Бардин Г.З. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий): Учебное пособие М. Просвещение, 1991. - 203с
2. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Учебное пособие.- Мн., 2002. - 216 с
3. Гусев Э.Д. По туристским маршрутам. М., Знание, 1991. - 64.
4. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 2005 -143
5. Константинов Ю.С., Орлова С.В. Педагогика сотрудничества и детско-юношеский туризм.// Внешкольник. №6. 2003 - 24
6. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2002 - 96
7. Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 2008 - 161
8. Смирнов Д.В. Технология дополнительного образования детей в туристской самодеятельности.// Дополнительное образование. №4. 2003 - 32
9. Федорова Н.Ф. Роль краеведения в системе воспитательной работы учреждений дополнительного образования.// Бюллетень. №2. 2002 - 36

Для учащихся:

1. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990 - 126
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. ЦДЮТик МО РФ ISBN.2001 г. - 72 с
7. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М. Профиздат, 2003 – 224

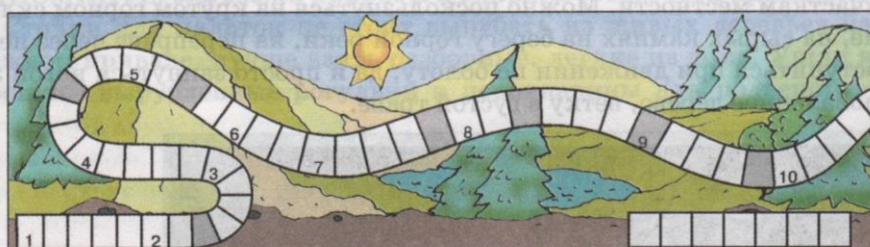
Входной контроль Опросник

1. Что такое туризм?
2. Чему способствует туризм?
3. Кого можно назвать первыми путешественниками?
4. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?
5. Каких русских путешественников вы знаете?
6. Какие достопримечательности древности вы знаете?
7. В какой стране возник первый паромный агент?
8. Кто первый агент Экскурсионных поездов?
9. Для каких народов путешествие - это образ жизни?

Кроссворд «Собери рюкзак»



5. Отгадайте и впишите в клеточки слова:



1. Человек, любящий ходить в походы.
2. Большой топор, а маленький...?
3. Что разжигают туристы, чтобы согреться, обсушиться и приготовить пищу?
4. Самое любимое занятие рыбака.
5. Сборник географических карт.
6. Большое собрание туристов.
7. Большая сумка, которую туристы носят на спине.
8. Посуда, емкость для приготовления пищи на костре.
9. Прибор, при помощи которого определяют стороны горизонта.
10. Сторона горизонта.

Памятка туриста

Турист должен:

Знать:

- все места, где он жил, живет и путешествует;
- где он находится, свое мест положение относительно сторон света, в каком он природном и экономическом регионе (даже если в этот момент он едет под землей или летит над облаками);
- на какой высоте над уровнем моря стоит или летит.

Уметь:

- хорошо ходить пешком на лыжах, ездить с интересом на любом транспорте, при этом он всегда должен смотреть на ландшафт и уметь видеть ландшафт, людей, погоду, небо, архитектуру;
- слышать звуки ландшафта, слышать его запахи, чувствовать его ногами, руками, всем телом, всей душой;
- путешествовать – это двигаться в пространстве так, чтобы путь одновременно пролегал по земле, в твоей душе и мире знаний;
- видеть по особенному, в близком – далекое, но и близкое в далеком, задумываться над тем, что видит вокруг.

Иметь:

- одежду и обувь для прогулок в ландшафте в любую погоду;
- туристские ботинки, лыжи, штормовку, свитера, теплые носки, компас, рюкзак, котелок, палатку;
- крепкие ноги, зоркие глаза, хорошую память и трезвый ум;
- иметь образы, картины, схемы мест, карты, фотографии, блокноты (полевые дневники), куда он записывает свои впечатления.

Любить:

- путешествия, впечатления, рассказы о местах путешествия, схемы, пейзажи, фотографии.

Не бывает туриста без любви к самым разнообразным местам, к способам, средствам, навыкам постижения этого разнообразия и приобщения к нему.

Настоящим туристом можно стать только по зову сердца, туристом можно быть постоянно или не быть вообще. С природой у туриста связаны знания, умения, имущество, и любовь.

Заповеди туриста

- Учись понимать природу, стань ее другом и защитником.
- Радуйся красоте природы, не навреди ей своим небрежным отношением.
- На лоне природы веди себя тихо и незаметно: смотри, слушай, не шуми.
- Пользуйся любым случаем для того, чтобы сделать для природы что-либо полезное.
- Будь другом всех живых существ, не мучай и не убивай животных.
- Охраняй чистоту вод, заботься о колодцах и родниках.
- Следи за чистотой природной силы и не оставляй после себя следов пребывания в ней.
- Помогай тем, кто заботится о природе, защищай ее от вредителей и несознательных туристов.

Список необходимого снаряжения

Групповое снаряжение: палатки, тент, котелки, топор, медаптечка, техаптечка, примус, веревки, карабины, спусковые устройства.

Личное снаряжение: спальник, запасная обувь, носки, спортивный костюм, штормовой костюм, куртка теплая, шапочка теплая, рюкзак, гермомешок, система страховочная, каска, репшнур, кольцо-репшнур, рабочие перчатки, накидки от дождя, нож, фонарь, компас.

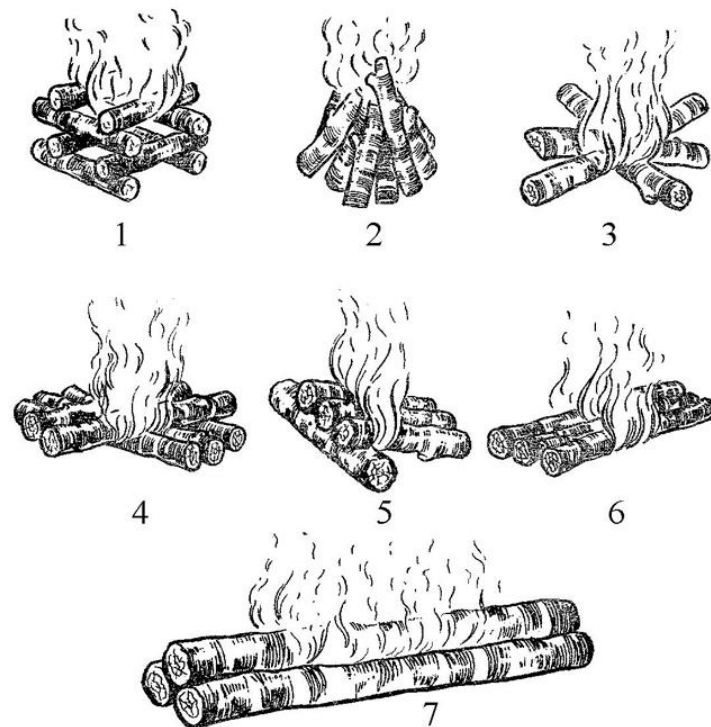
Комплект снаряжения и набор продуктов питания должны позволять командам принимать участие в походах и соревнованиях при любых погодных условиях.

Оборудование для краеведческой работы:

Компас, компас горный, геологический молоток, папка для гербария, лупа, бинокль, термометры (воздушный, почвенный, водный), флюгер, осадкомер, рулетка, снегомерная рейка, планшет для съемки местности, магнитофон, фотоаппарат, радиометры и дозиметры бытовые, гербарии растений, коллекции минералов и горных пород, карты, таблицы, видеофильмы, диапозитивы, фотографии.

Приложение 3

Виды костров



Виды костров: 1–колодец; 2–шалашик; 3–звездный;
4–таёжный -1; 5–таёжный-2; 6–таёжный-3;
7–большой таёжный из брёвен

Виды узлов

	<p>Проводник Встречный</p>
	<p>Брам-шкотовый Восьмёрка</p>
	<p>Булинь Прямой</p>
	<p>Академический</p>

**Перечень вопросов для проверки знаний после окончания
обучения по программе «Азбука туризма»**

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
6. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
7. Как остановить кровотечение из раны?
8. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
9. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
10. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
11. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
12. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
13. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
14. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
15. Цели походов.
16. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
17. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
18. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
19. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
20. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
21. Основные типы костров и их назначение.
22. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
23. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
24. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
25. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
26. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
27. Компас. Типы компасов и их назначение.
28. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
29. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
30. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
31. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
32. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
33. Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

Аптека на корню
(Примерный перечень вопросов)

1. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Лопух, подорожник)
2. Листья этого растения обжигают нас,
Сок из листьев этого растения спасает нас.
Весной его используют на суп.
Голову мыть его отваром – волосы растут. (Крапива- кровоостанавливающее, витаминное средство, укрепляет и ускоряет рост волос.)
3. Расскажите о целебных свойствах ромашки и применение её в косметических целях.
4. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба).
5. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)
6. Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углём, мятой, расщеплённой веточкой сосны, ели, дуба.)
7. В народе её называют «царь-ягода». Ягоды, листья и корни применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, воспалениях почек, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Листья заваривают как чай в витаминных сборах. (Земляника лесная.)
8. Сок какого лекарственного растения останавливает кровотечение? (Пастушьей сумки.)
9. В медицине используют плоды и цветы этого ценного лекарственного растения, готовят различные препараты, которые улучшают работу сердца. Плоды- хороший витаминный корм для птиц в зимнее время. (Боярышник.)
10. Берёза всегда была символом прекрасного и возвышенного, символом России. Что ты знаешь о её лечебных свойствах? (Берёзовый сок- при отеках, цинге; настой и отвар почек – противовоспалительное и ранозаживляющее средство, отвар листьев для мытья головы.)
11. Это исконно русское дерево. Ложки и чашки на Руси резали, прежде всего, из этого дерева. Среди деревьев-медоносов не имеет себе равных. Особенно ценны цветки этого дерева. Настой и отвар соцветий применяют в качестве потогонного и противовоспалительного средства при простудных заболеваниях. (Липа.)
12. Какие еще лекарственные растения вы знаете ? Расскажите об их целебных свойствах и методах применения.

Приложение 7

Туристские игры

Игры на местности очень популярны у детей. Они укрепляют здоровье, воспитывают инициативу, наблюдательность, внимание, зрительную память, находчивость, решительность в действиях. Игры учат умению ориентироваться на местности по солнцу, компасу, маскироваться, ползать по-пластунски, «читать» следы и дорожные знаки, знать приемы сигнализации.

Начинать надо с простых игр, а затем переходить к более сложным. Обычно игры проходят в виде соревнования между отдельными игроками или небольшими группами. Для коллективных игр характерна всё время меняющаяся ситуация, требующая быстроты реакции.

Для проведения игр нужно хорошо подготовиться. Очень важна предварительная подготовка. Нужен разнообразный инвентарь: щиты, флажки, палатки, компасы и т.д.

«Эстафета «Рюкзачок бежит по кругу»

Ведущий подает сигнал, по которому дети начинают передавать рюкзачок друг другу по кругу. По второму сигналу движение рюкзачка прекращается. Тот, у кого оказался рюкзачок, должен его быстро надеть. Дети вместе с водящим начинают счет до тех пор, пока ребенок не наденет рюкзачок. Игра продолжается. Отмечаются дети, затратившие на надевание рюкзачка меньшее количество времени.

Подвижная игра «Найди свой рюкзачок»

Участники игры по сигналу разбегаются по полянке, услышав второй сигнал, быстро возвращаются к своему рюкзачку и берут его в руки. Игра повторяется 2-3 раза. Отмечаются дети, быстро нашедшие свои рюкзачки.

«Отгадай»

На туристический слет съехались разные туристы: пешие, водные, велотуристы, мототуристы и т.д. (их изображают дети). По сигналу педагога они выходят на середину площадки и имитируют действия своих героев согласно принятой роли. Судья (водящий) должен узнать, какие туристы приехали на слет. Игрок, наиболее точно и выразительно выполняющий свою роль, становится водящим.

«Ориентирование без карты»

Играющие разбиваются на две группы. В каждой группе игроки делятся на пары. Руководитель предлагает первой паре определить стороны света по деревьям, другая пара определяет по солнцу, третья — по часам, четвертая — по компасу, пятая — по пням и т.д. Для каждой группы задания даются одинаковые, но каждая новая пара определяет стороны света с нового места. Кто правильнее и быстрее выполнит задание, тот получает очко. Выигрывает та группа, пары которой в сумме наберут больше очков.

«Соревнование топографов»

Для многих игр важно уметь читать карту, быстро и правильно определять стороны горизонта. Эта игра готовится заранее. На середине большой поляны или футбольного поля ставится щит с буквой «А». От него по сторонам света (промежуточные стороны горизонта) на различных расстояниях ставят пять-шесть щитов с другими буквами. Первоначально в игре участвует столько ребят, сколько щитов расставлено по кругу. У каждого компас. По сигналу руководителя участники игры, стоя в центре, определяют последовательно стороны горизонта, а затем шагами меряют расстояния до щитов.

Игра "Шагомер".

Перед каждой командой руководитель ставит кегли на некотором расстоянии от направляющего. Направляющий должен сказать, сколько шагов до кегли. Затем каждый направляющий выполняет шаги-мерки до кегли. Кто оказался прав, тот приносит команде одно очко. Затем кеглю переставляют дальше или ближе и игру продолжают следующие участники.

Игры и задания по ходу движения, игры-упражнения на увеличение интенсивности двигательной активности.

«Ниточка-иглочка»

Дети идут (бегут) в колонне по одному за педагогом и по сигналу выполняют разнообразные задания: бег змейкой между деревьями, ходьба и бег по бревну, прыжки с пенька, подлезание под ветки и т.п.

«Зеркало»

Идя по маршруту, руководитель молча выполняет те или иные движения — дети их копируют (разные положения рук, прыжки с продвижением вперед, разные виды ходьбы и пр.).

«Смена направляющих»

Дети движутся в колонне по одному. Руководитель называет имя ребенка, который должен бегом занять место направляющего.

«Воротца»

Дети становятся парами и идут в обход зала (площадки), держась за руки. На сигнал педагога «Стоп!» все останавливаются и поднимают руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала педагога.

«Замкнутый круг»

По сигналу педагога (хлопок, свисток) направляющий, а за ним и вся колонна догоняют замыкающего и продолжают движение до тех пор, пока не окажутся на своем месте

«Следопыты»

Дети самостоятельно, ориентируясь по заранее разложенным указателям (флажкам, ленточкам, стрелкам), должны найти дорогу на поляну. Направляющие меняются по сигналу педагога. "Внимание": встать в колонне и запомнить свой порядковый номер. Педагог называет порядковый номер, ученик приседает. Когда все окажутся в приседе, педагог продолжает называть порядковые номера, а дети встают.

Игра «Ушки на макушке».

Дети строятся по туристским группам в колонны по одному. Каждый запоминает свой порядковый номер (или походную должность: например, 1 - ответственный за питание, 2 - эколог и т.д). Педагог называет номер (или походную должность), из каждой команды выбегает соответствующий ученик, обегает предмет, лежащий на расстоянии 7 м. и возвращается к своей команде. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко прибежавший вторым - два очка и т.д. Затем педагог называет другой номер (походную должность) - и игра продолжается. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков.

Игра «Надежная связка».

Каждая команда строится в колонну по два, пара берется за руки. По сигналу педагога первые пары бегут к мячу, лежащему на расстоянии 7 м. Не расцепляя рук, оббегают его и возвращаются к своей команде. Встают в конце колонны. Затем продолжает игру следующая пара. Выигрывает команда, которая первая закончила бег и показала надежность своих «связок».

Игра «Ох, ух, эх».

Команды выстраиваются в шеренги. Первые в шеренгах выполняют прыжок на двух ногах в длину. Место приземления отмечается. Затем прыжок выполняют следующие в шеренгах игроки. Если игрок не допрыгивает до отметки первого, он говорит «ох»; если допрыгнет — «ух»; если перепрыгнет — «эх». Когда все закончат прыжки, подсчитывают, сколько в команде «охов», «ухов», «эхов». Затем игра начинается с другого конца шеренги.

Игра «Вороны – воробьи».

Дети становятся в две шеренги на середине зала спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Если педагог называет «вороны», убегают дети, стоящие в первой шеренге, а «воробьи» стоящие во второй шеренге стараются догнать и осалить их. Те, кого осалили, переходят во вторую шеренгу. Если педагог называет «Воробьи», то убегают дети, стоящие во второй шеренге.

Игры по ориентированию на местности, для развития глазомера и наблюдательности «Самый наблюдательный»

Взрослый прячет флажок (бейсболку) в лесу на ограниченном участке, затем называет детям один - два признака, указывающих на местонахождение спрятанного предмета (например, раздвоенная береза и пенёк). Тот, кто первым нашел предмет, должен тихо сообщить об этом ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не обнаружит спрятанный предмет. Победитель получает звание «лучший следопыт группы».

«Кто быстрее»

Для игры необходимо разделить детей на две команды и выбрать командиров. Каждая команда получает задание: как можно быстрее прийти в заданное место по определенному маршруту. Для одной команды он обозначается красными лентами, развешенными на деревьях, в кустах и т.п. Для другой — желтыми. Побеждает команда, которая первой придет к финишу и посчитает ленточки, встретившиеся на пути. Звание самой наблюдательной и быстрой получает команда, которая не свернула с пути и правильно сосчитала все ленточки.

«Север-юг»

Определить в лесу север и юг без компаса. Тот, кто назовет большее количество примет, назначается штурманом в походе. Правильность ответов проверяется по компасу.

«Глазомер»

Нужно определить, сколько шагов до того дерева? Все делают свои предположения, а потом проверяют их. Тот, кто угадает или правильнее других определит расстояние – будет «Меткий глаз».

Игра «Зоркий глаз»

В кругу раскладывается несколько предметов в определенном порядке (например, мяч, кегля, скакалка, шарик). Игрок несколько секунд смотрит на предметы, затем поворачивается спиной к кругу. Два предмета меняют местами. Задача - установить исходное положение предметов. Игра проводится по группам.

Тест «Первая помощь»

- 1. Первая помощь выполняется:**
 - а) медицинским работником;
 - б) медицинским работником в стационарном медицинском учреждении;
 - в) человеком, не имеющим специальной медицинской подготовки.
- 2. Основным требованием к аптечке и санитарной сумке является:**
 - а) наличие медикаментов и средств для оказания первой помощи;
 - б) наличие обезболивающих и кровоостанавливающих средств;
 - в) наличие перевязочного материала.
- 3. При несчастном случае в первую очередь:**
 - а) необходимо освободить пострадавшего от воздействия вредных условий и вызвать медицинского работника;
 - б) необходимо оказать первую помощь;
 - в) необходимо создать условия для нормального дыхания.
- 4. При ранениях и кровотечениях нельзя:**
 - а) обрабатывать рану перекисью водорода 3%;
 - б) освобождать рану от остатков одежды;
 - в) промывать рану водой.
- 5. При артериальном кровотечении наложенный жгут нельзя держать более:**
 - а) 30 мин;
 - б) 1 ч;
 - в) 45 мин.
- 6. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:**
 - а) холод;
 - б) тепло;
 - в) свободная повязка.
- 7. При переломах костей конечностей накладывается шина:**
 - а) выше области перелома;
 - б) ниже области перелома;
 - в) выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов.
- 8. При черепно-мозговой травме:**
 - а) необходимо положить на голову холод;
 - б) необходимо положить на голову тепло;
 - в) необходимо наложить на голову марлевую повязку.
- 9. При попадании в глаза щелочного раствора:**
 - а) необходимо промыть глаза мыльным раствором;
 - б) необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве;
 - в) создать пострадавшему покой.
- 10. Частота раздувания легких пострадавшего при ИВЛ должна составлять:**
 - а) 5—6 раз в минуту;
 - б) 10—12 раз в минуту;
 - в) 15—18 раз в минуту.

Эталон ответа:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	в	а	а	в	б	а	в	а	б	б

Критерии оценок тестирования:

Оценка «отлично» 9-10 правильных ответов или 90-100% из 10 предложенных вопросов;
 Оценка «хорошо» 7-8 правильных ответов или 70-89% из 10 предложенных вопросов;
 Оценка «удовлетворительно» 5-6 правильных ответов или 50-69% из 10 предложенных вопросов;
 Оценка «неудовлетворительно» 0-4 правильных ответов или 0-49% из 10 предложенных вопросов.

Приложение 9

Техника безопасности

Причиной многих травм часто бывают чрезвычайные ситуации, связанные с неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов. Недисциплинированность — самая грозная опасность туристского путешествия. Она может проявляться и в пренебрежении к установленным правилам проведения походов, и в лихаческом отношении к маршруту, и в игнорировании туристами общепринятых норм поведения и правил техники безопасности. При несоблюдении требований дисциплины и правил поведения руководитель имеет право применить к недисциплинированному члену группы меры вплоть до отчисления нарушителя из группы и снятие его с маршрута. Крайней мерой, вызванной невозможностью установления дисциплины и порядка в группе, является отказ от дальнейшего проведения путешествия. До начала путешествия необходимо проверить наличие всех вещей, которые указываются в списке, выдаваемом каждому участнику.

В период подготовки и проведения маршрута туристы обязаны:

- всё уложенное туристское снаряжение, личные вещи, инвентарь тщательно укреплять и укрывать чехлом на случай дождя;
- упаковывать предметы кострового хозяйства (топоры, ножи) в чехлы и транспортировать режущие и колющие инструменты только в чехлах;
- хранить продукты и снаряжение, личные вещи в непромокаемой упаковке;
- строго соблюдать выполнение контрольных сроков во время путешествия;
- строго соблюдать график движения в походе;
- строго соблюдать тактику и технику движения;
- производить остановку только на плановых стоянках;
- избегать пить не кипяченую воду.

Общие правила безопасности:

- Точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя. Распоряжения дежурного командира или старшего по группе также обязательны к исполнению.
- Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.

- Немедленно ставить в известность руководителя о недомогании или получении травмы, даже незначительной.
- Если участник случайно остался один, он должен прекратить движение и спокойно ждать, пока его найдут. Самому поиски не предпринимать, тепло одеться, по возможности развести костер.

На остановках и стоянках туристы обязаны:

- Устанавливать стоянки на достаточном расстоянии от высоких и одиночных деревьев, от хвойных посадок, от горельников и буреломников, от скальных обнажений и каменистых осыпей, от уреза воды, от имеющихся низин и днищ оврагов и балок.
- На стоянках использовать только оборудованные кострища, которые расположены вдали от торфяников, хвойного леса и посадок, от каменистых, захламливаемых осыпей, от мест лесного пожара, а также от деревьев с нависшими ветками.
- Окопать кострище и обложить его со всех сторон камнями, уничтожить вблизи сухую траву и НИКОГДА не оставлять костёр без присмотра.
- При приготовлении пищи обязательно находится у костра в обуви, иметь хозяйственные перчатки. Запрещено находиться у костра в купальном костюме, босиком.
- Всё туристское снаряжение и инвентарь хранить в одном, хорошо просматриваемом месте вблизи лагеря.
- Отлучаться от лагеря только с разрешения руководителя группы или инструктора, группа не менее 3-х человек.
- Производить заготовку дров только под присмотром руководителя группы или старшего инструктора.
- Топоры, пилы, ножи и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы, на ночь убирать под дно палатки.
- Покидая стоянку, залить костер водой до полного прекращения тления и засыпать кострище сырой землей.
- Соблюдать правила личной гигиены, пожарной безопасности, купания, распорядка дня.
- Бережно относиться к природе, проводить природоохранное благоустройство мест стоянок.

При грозовой буре:

- Спуститься с хребта.
- Сложить железные предметы в 10 метрах от людей.
- Не стоять под одиночным деревом, маркировочными столбами, на берегу водоема.
- Не бегать.
- Группа должна рассредоточиться
- Не останавливаться на опушке леса и на местности, через которую течет вода.
- Не стоять вблизи мест, где есть металлические провода.
- По возможности расположиться на изолирующем материале.
- Помнить, что не всякое поражение молнией смертельно и энергичное вмешательство группы может предотвратить несчастье.

Правила поведения в воде. Категорически запрещено:

- Купаться в малоизученных, непроверенных местах;
- Купаться группами более 5-ти человек продолжительностью более 20 минут;
- Нырять в воду с мостиков, обрывистых берегов, а также купаться в сумеречное и ночное время.

Во время путешествия туристам запрещается:

- Нарушать график движения по маршруту;
- Пользоваться случайным транспортом;
- Производить радиальные выходы по непредусмотренным, непроверенным трассам;
- Совершать движение по маршруту во время грозы, тумана и ночью;
- Производить остановки на обед (ночлег) в местах, не предусмотренных туристскими маршрутами;
- При движении по лесистой местности с густым подлеском, отпускать отогнутую впереди идущим ветку;
- В участках, где имеются осыпи, двигаться по каменистым скалам;
- Лазить по мокрым стволам деревьев;
- Подниматься на скальные обнажения без руководителя и специальной подготовки;
- Использовать для освещения палаток свечи и другие средства освещения с открытым пламенем.
- Разжигать костры горючей жидкостью (бензином, соляркой, спиртом).
- Оставлять костёр без присмотра, а в случае ухода с плановой стоянки оставлять не залитый костёр.
- Употреблять в пищу сомнительные грибы и ягоды.
- Пить не кипячённую воду, пить воду из непроверенных источников, употреблять в пищу продукты, испорченные грызунами.
- Выходить на маршрут без наличия медаптечки.

Руководитель маршрута имеет право:

- Принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения или прекращения похода в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также, в случае необходимости, оказания помощи пострадавшему.
- Исключить из числа участников туриста, оказавшегося по моральным качествам, спортивно-техническим данным или по состоянию здоровья не подготовленным к прохождению данного маршрута. Если такая необходимость возникла в походе, турист при первой возможности доставляется в населенный пункт для отправки его к месту жительства.
- Производить разделение группы в аварийной ситуации, исходя из реального наличия сил и средств, конкретной обстановки и максимальной вероятности выполнения задач по ликвидации аварии.