

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аян» разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 г., № 273-ФЗ., Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 N 132-ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726-р, Приказа Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14, «Методическим рекомендациям по решению задачи увеличения к 2020 году числа детей в возрасте от 5 до 18 лет, обучающихся по дополнительным образовательным программам, в общей численности детей этого возраста до 70-75 %», утвержденными Министерством образования и науки 1 июля 2014 года за № ВК-102/09, Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09 3242), Устава ГБУ ДО «РЦ ПВТС РБ», Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (от 13 июля 1992 г. № 293).

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

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, скалолазанию, ориентированию, туристскому быту, вязанию узлов, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края, участвуют в соревнованиях и туристских слетах.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами, станциями, центрами по республике, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разноплановости интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы: летние или осенние, зимние и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

##### Актуальность программы:

Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

**Цель** - укрепление здоровья и привитие стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры, ознакомление с историей, привитие навыков туризма, выживания при  вынужденной  автономии, оказанию первой медицинской помощи, удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края.

**Задачи:**

**Обучающие:**

-обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской  помощи, скалолазанию, ориентированию, правилам  поведения при вынужденной автономии;

-обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

**-**изучать культуру, историю и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

**Развивающие:**

-развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;

-способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико–двигательной и логической памяти учащихся;

-обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;

-способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности учащихся.

**Воспитательные:**

-способствовать формированию и развитию нравственно – коммуникативных качеств личности учащихся;

-воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни;

-воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина  современной России.

**Состав туристского объединения**.

Программа ««Аян» рассчитана на 3 года обучения. Возраст обучающихся – 10-18 лет.

Для обучения принимаются подростки 10-18 лет, любящие туризм и краеведение, проявляющие интерес к истории, археологии, палеонтологии, имеющие творческие способности и аналитическое мышление. Выбор данного возраста детей связан с последующим комплектованием групп в трех возрастных категориях. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья.

Количество обучающихся в группе определяется требованиями СанПин 2.44.3172-14 от 4 июля 2014 года и составляет 15 человек.

Состав группы: постоянный. Занятия: групповые и индивидуальные. Виды занятий: практические занятия, лекции, мастер-классы, образовательные экспедиции, выездные полевые занятия и эксперименты, самостоятельная творческая работа, познавательные игры, конкурсы, викторины, учебные дискуссии.

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование модулей, тематика занятий | Количество часов | | | Форма контроля или аттестации |
| Кол-во  часов | Теория | Практика |
| **1** | **Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста** | **76** | **30** | **46** |  |
| 1.1 | Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 1.2 | Туристические путешествия, история развития туризма | 2 | 1 | 1 | Опрос  *(Приложение № 1)* |
| 1.3 | Виды туризма | 4 | 2 | 2 | Опрос «Виды туризма» *(Приложение № 2)* |
| 1.4 | Оздоровительная роль туризма | 4 | 2 | 2 | Спортивный конкурс команд |
| 1.5 | Воспитательная роль туризма | 4 | 2 | 2 | Конкурс команд |
| 1.6 | Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 1.7 | Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектив | 2 | 1 | 1 | Практическая работа  *(Приложение № 3)* |
| 1.8 | Основы безопасности в природной среде | 2 | 1 | 1 | Индивидуальный опрос |
| 1.9 | Организация биваков и охрана природы | 4 | 1 | 3 | Практическая работа,  викторина |
| 1.10 | Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 1.11 | Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров | 6 | 2 | 4 | Самостоятельная работа  *(Приложение № 4)* |
| 1.12 | Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком | 2 | 1 | 1 | Индивидуальный опрос |
| 1.13 | Личное снаряжение и уход за ним | 6 | 2 | 4 | Конкурс команд |
| 1.14 | Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки | 2 | 1 | 1 | Конкурс команд |
| 1.15 | Групповое снаряжение и уход за ним | 4 | 2 | 2 | Индивидуальный опрос, практическая работа |
| 1.16 | Узлы, работа с верёвками | 10 | 2 | 8 | Практическая работа  *(Приложение № 5)* |
| 1.17 | Питьевой режим на туристской прогулке | 4 | 1 | 3 | Практическая работа |
| 1.18 | Питание в туристическом походе | 4 | 1 | 3 | Конкурс команд |
| 1.19 | Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей) | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 1.20 | Техника безопасности при проведении походов, занятий | 4 | 4 | 0 | Наблюдение |
| 2 | **Азбука топографии и туристского ориентирования** | **48** | **19** | **29** |  |
| 2.1 | Основные элементы топографии | 4 | 2 | 2 | Топографический диктант |
| 2.2 | Понятие о топографической и спортивной карте | 4 | 2 | 2 | Практическая работа |
| 2.3 | План местности | 4 | 1 | 3 | Творческая работа |
| 2.4 | Условные знаки | 8 | 4 | 4 | Тестирование  *(Приложение № 6)* |
| 2.5 | Ориентирование по горизонту, азимут | 6 | 2 | 4 | Конкурс команд |
| 2.6 | Компас | 6 | 2 | 4 | Наблюдение |
| 2.7 | Ориентирование по местным предметам | 4 | 2 | 2 | Тестирование  *(Приложение № 7)* |
| 2.8 | Измерение расстояний | 6 | 2 | 4 | Индивидуальный опрос |
| 2.9 | Действия в случае потери ориентирования | 6 | 2 | 4 | Итоговое задание  *(Приложение №8)* |
| **3** | **Основы краеведения** | **22** | **7** | **15** |  |
| 3.1 | Достопримечательности г. Улан-Удэ и Республики Бурятия | 4 | 1 | 3 | Индивидуальный опрос |
| 3.2 | История и культура родного края | 6 | 2 | 4 | Тестирование  *(Приложение № 9)* |
| 3.3 | Природа родного края | 6 | 2 | 4 | Тематическая викторина  *(Приложение № 10)* |
| 3.4 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 6 | 2 | 4 | Экскурсия |
| **4** | **Азбука спортивно-оздоровительного туризма** | **70** | **7** | **63** |  |
| 4.1 | Общая физическая подготовка и оздоровление организма | 12 | 0 | 12 | Наблюдение |
| 4.2 | Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках | 2 | 1 | 1 | Конкурс команд |
| 4.3 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 4.4 | Личная гигиена юного туриста | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 4.5 | Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок | 6 | 2 | 4 | Практическое занятие |
| 4.6 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 4 | 1 | 3 | Практическое занятие |
| 4.7 | Горный туризм | 4 | 1 | 3 | Спортивный конкурс команд |
| 4.8 | ПВД | 36 | 0 | 36 | Наблюдение в походе |
|  | **Итого** | **216** | **63** | **153** |  |

**Содержание учебного плана**

**1 год обучения**

**Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

**Тема 1.1. Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование**

**Теория:** Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

**Практика:** Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 1.2.** **Туристические путешествия, история развития туризма**

**Теория:** Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны

**Практика:** Опрос учащихся по теме.

**Формы контроля:** Опрос.

**Тема 1.3.** **Виды туризма**

**Теория:** Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

**Практика:** Игра «Кто я?»

**Формы контроля:** Опрос.

**Тема 1.4.** **Оздоровительная роль туризма**

**Теория:** Влияния занятий туризма на общее состояние организма. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

**Практика:** Спортивная игра.

**Формы контроля:** Спортивный конкурс команд.

**Тема 1.5.** **Воспитательная роль туризма**

**Теория:** Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

**Практика:** Игра «Познай себя».

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 1.6.** **Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе**

**Теория:** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии, предстоящей трудовой деятельности.

**Практика:** Диспут о влиянии занятий туризмом на выбор профессии.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 1.7.** **Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива**

**Теория:** Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

**Практика:** Составление правил и норм, традиций своего коллектива.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 1.8.** **Основы безопасности в природной среде**

**Теория:** Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания.

**Практика:** Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

**Тема 1.9.** **Организация биваков и охрана природы**

**Теория:** Выбор места для бивака. Выбор места для костра. Соблюдения правил поведения на природе.

**Практика:** Выбор места для бивака и костра на представленных фотографиях. Разработка схемы лагеря. Викторина.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 1.10.** **Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря**

**Теория:** 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.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

**Практика:** Закрепление знаний поопределению мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

**Формы контроля:** Опрос.

**Тема 1.11.** **Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров**

**Теория:** Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

**Практика:** По выбору задания сложить один из типов костров. Объяснить для чего он применяется.

**Формы контроля:** Самостоятельная работа.

**Тема 1.12.** **Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком**

**Теория:** Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

**Практика:** Закрепление знаний по теме.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

**Тема 1.13.** **Личное снаряжение и уход за ним**

**Теория:** Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

**Практика:** Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 1.14.** **Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки**

**Теория:** Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.

**Практика:** Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 1.15.** **Групповое снаряжение и уход за ним**

**Теория:** Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

**Практика:** Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос, практическая работа.

**Тема 1.16.** **Узлы, работа с верёвками**

**Теория:** Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками.

**Практика:** Вязание узлов на время.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 1.17.** **Питьевой режим на туристской прогулке**

**Теория:** Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

**Практика:** Рассчитать количество воды на группу в походе.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 1.18.** **Питание в туристическом походе**

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов. Составление графика дежурств.

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 1.19.** **Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)**

**Теория:** Распределение должностей и обязанностей. Должности постоянные и временные.

**Практика:** Распределение обязанностей на период подготовки, про­ведения похода и подведения итогов.

**Формы контроля:** Опрос.

**Тема 1.20.Техника безопасности при проведении походов, занятий**

**Теория:** Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования**

**Тема 2.1.** **Основные элементы топографии**

**Теория:** Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки.

**Практика:** Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию

**Формы контроля:** Топографический диктант.

**Тема 2.2.**

**Теория:** Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты.

**Практика:** Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 2.3.** **План местности**

**Теория:** История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

**Практика:** Рисунок и простейший план местности.

**Формы контроля:** Творческая работа.

**Тема 2.4.** **Условные знаки**

**Теория:** Простейшие условные знаки.

**Практика:** Закрепление знаний по теме.

**Формы контроля:** Тест «Топографические знаки».

**Тема 2.5.** **Ориентирование по горизонту, азимут**

**Теория:** Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения по карте, движение по азимуту.

**Практика:** Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 2.6.** **Компас**

**Теория:** Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом.

**Практика:** Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 2.7.** **Ориентирование по местным предметам**

**Теория:** Определение сторон горизонта по объектам местности (муравейник, мох, деревья, церковь и др.).

**Практика:** Определение сторон горизонта по объектам местности, по предоставленным фотографиям.

**Формы контроля:** Тест по ориентированию.

**Тема 2.8.** **Измерение расстояний**

**Теория:** Измерения расстояния по карте, по видимым объектам, по звукам.

**Практика:** Измерить расстояния на представленных фотографиях.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос**.**

**Тема 2.9.** **Действия в случае потери ориентира**

**Теория:** Знакомство с действиями в случае потери ориентира, телефоны экстренной службы, поведение людей в экстремальных ситуациях.

**Практика:** Поиск ориентира по ситуации.

**Формы контроля**: Итоговое задание.

**Раздел 3.Основы краеведения**

**Тема 3.1.** **Достопримечательности г. Улан-Удэ и Республики Бурятия**

**Теория:** Ознакомление детей с достопримечательностями г. Улан-Удэ.

**Практика:** Сообщение о какой-либо достопримечательности.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

**Тема 3.2.** **История и культура родного края**

**Теория:** История, культура и природные особенности города Улан-Удэ.

**Практика:** Закрепление темы.

**Формы контроля:** Тест «Знаю и люблю свой край».

**Тема 3.3.** **Природа родного края**

**Теория:** Природа Республики Бурятия: растительный и животный мир. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе.

**Практика:** Изучение литературных источников.

**Формы контроля:** Тематическая викторина.

**Тема 3.4.** **Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

**Теория:** Экскурсионные объекты города Улан-Удэ: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации экскурсии.

**Практика:** Закрепление материала на экскурсии.

**Формы контроля:** Экскурсия.

**Раздел 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

**Тема 4.1.** **Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

**Теория:** Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 4.2.** **Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках**

**Теория:** Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

**Практика:** Игра «Смогу ли я».

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 4.3.** **Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

**Теория:** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и сис­темы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодейст­вие. Основные сведения о строении внутренних органов.

**Практика:** Разучивание комплекса утренней гимнастики.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 4.4.** **Личная гигиена юного туриста**

**Теория:** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее зна­чение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тре­нировок, походов и путешествий.

**Практика:** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними

**Формы контроля:** Опрос.

**Тема 4.5.** **Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**

**Теория:** Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах.

**Практика:** Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 4.6.** **Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

**Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачеб­ного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

**Практика:** Ведение дневника самоконтроля.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 4.7. Горный туризм**

**Теория:** Основы техники скалолазания. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Свободное лазание. Лазание с верхней страховкой.

**Практика:** Игра «Скала»

**Формы контроля:** Спортивный конкурс команд.

**Тема 4.8.** **ПВД**

**Теория:** Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

**Практика:** Закрепления знаний по туризму в походе.

**Формы контроля:** Поход**.**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование модулей, тематика занятий | Количество часов | | | Форма контроля или аттестации |
| Кол-во часов | Теория | Практика |
| **1** | **Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста** | **92** | **38** | **54** |  |
| 1.1 | Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 1.2 | Техника безопасности при проведении походов, занятий | 4 | 4 | 0 | Наблюдение |
| 1.3 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| 1.4 | Спортивный туризм.  Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму | 6 | 4 | 2 | Индивидуальный опрос |
| 1.5 | Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь) | 8 | 4 | 4 | Конкурс команд |
| 1.6 | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм) | 4 | 2 | 2 | Практическая работа |
| 1.7 | Правила поведения юных туристов | 2 | 1 | 1 | Индивидуальный опрос |
| 1.8 | Основы безопасности в природной среде | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 1.9 | Организация бивачных работ | 6 | 2 | 4 | Практическая работа |
| 1.10 | Организация туристского быта в экстремальных ситуациях | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 1.11 | Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря | 2 | 1 | 1 | Конкурс команд |
| 1.12 | Техника разведения костра | 4 | 1 | 3 | Практическая работа |
| 1.13 | Охрана природы, противопожарные меры | 2 | 1 | 1 | Опрос  *(Приложение 13)* |
| 1.14 | Требования к предметам снаряжения | 4 | 2 | 2 | Викторина |
| 1.15 | Снаряжение для пешеходного туризма | 2 | 1 | 1 | Конкурс команд |
| 1.16 | Страховка и самостраховка в пешеходном туризме | 4 | 1 | 3 | Индивидуальный опрос |
| 1.17 | Техника вязки узлов | 6 | 1 | 5 | Индивидуальная работа на скорость |
| 1.18 | Подножный корм и очистка воды. | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 1.19 | Составление меню и раскладка продуктов | 6 | 2 | 4 | Практическая работа |
| 1.20 | Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей) | 4 | 1 | 3 | Конкурс команд |
| 1.21 | Техника передвижения по тропам и дорогам | 10 | 2 | 8 | Наблюдение |
| 2 | **Азбука топографии и туристского ориентирования** | **38** | **10** | **28** |  |
| 2.1 | Ориентирование.  Глазомерная съемка местности. | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 2.2 | Измерение расстояния на карте и местности. | 4 | 1 | 3 | Практическая работа |
| 2.3 | Определение масштаба карты. | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 2.4 | Условные знаки | *6* | 1 | 5 | Тестирование |
| 2.5 | Движение на местности с помощью карты | *4* | 1 | 3 | Практическая работа |
| 2.6 | Работа с картой и компасом | *4* | 1 | 3 | Индивидуальный опрос |
| 2.7 | Ориентирование в сложных условиях. | *4* | 1 | 3 | Конкурс команд, наблюдение  *(Приложение№14)* |
| 2.8 | Обзор аварийных ситуаций Сигналы бедствия | *4* | 1 | 3 | Конкурс команд |
| 2.9 | Поисково-спасательная служба и ее деятельность | *2* | 1 | 1 | Опрос |
| **3** | **Основы краеведения** | ***16*** | **3** | **13** |  |
| 3.1 | Достопримечательности Республики Бурятия | *4* | 1 | 3 | Наблюдение, опрос |
| 3.2 | История края, памятные исторические и природные места | *4* | 1 | 3 | Викторина |
| 3.3 | Традиции и быт народов проживающих в Республике Бурятия | *4* | 1 | 3 | Творческий конкурс |
| 3.4 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | *4* |  | 4 | Наблюдение,  викторина |
| **4** | **Азбука спортивно-оздоровительного туризма** | ***70*** | **7** | **63** |  |
| 4.1 | Общая физическая подготовка и оздоровление организма | *16* | 1 | 15 | Практическая работа, индивидуальный зачет |
| 4.2 | Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках | *2* | 1 | 1 | Конкурс команд  *(Приложение №15)* |
| 4.3 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | *2* | 1 | 1 | Устный опрос |
| 4.4 | Основные виды травм в туризме | *4* | 1 | 3 | Опрос |
| 4.5 | Уход за больным в походе | *2* | 0 | 2 | Конкурс команд |
| 4.6 | Первая медицинская помощь в походе | *4* | 2 | 2 | Опрос |
| 4.7 | Горный туризм | *4* | 1 | 3 | Конкурс команд |
| 4.8 | Пешеходный поход | *36* | 0 | 36 | Наблюдение в походе  Итоговый тест |
|  | **Итого** | ***216*** | **58** | **158** |  |

**Содержание учебного плана**

**2 год обучения**

**Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

**Тема 1.1. Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование**

**Теория:** Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

**Практика:** Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 1.2.** **Техника безопасности при проведении походов, занятий**

**Теория:** Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 1.3.** **Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

**Теория:** Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

**Практика:** Знакомство с краеведческими объектами.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 1.4. Спортивный туризм. Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму**

**Теория:** Ознакомление обучающихся с правилами проведения соревнованийпо пешеходному и лыжному туризму.

**Практика:** Найти различия.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

**Тема 1.5.** **Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)**

**Теория:** Определение направление течения реки, ее ширину и глубину, общий характер берегов. Выбор наиболее узкого участки реки, водоема Переправы через водные рубежи: вброд, вплавь, с использованием подручных средств, на плотах, на лодках, по льду.

**Практика:** Организация преодоления водной преграды.

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 1.6.** **Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм).**

**Теория:** Характеристика естественных препятствий на маршруте, и их преодоление.

**Практика:** По карточкам разработать тактику движения лыжного и пешего маршрута.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 1.7.** **Правила поведения юных туристов.**

**Теория:** Проблемы охраны природной среды. Традиции туристов. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Понятие спортивного и неспортивного поведения.

**Практика:** Сообщить о тех традициях, которые существуют в коллективе.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

**Тема 1.8.** **Основы безопасности в природной среде**

**Теория:** Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод.

**Практика:** Закрепление темы занятия.

**Формы контроля:** Опрос.

**Тема 1.9.** **Организация бивачных работ**

**Теория:** Требования к бивакам в зимнем походе. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды.

**Практика:** Организация и уборка бивака на зимней прогулке.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 1.10.** **Организация туристского быта в экстремальных ситуациях**

**Теория:** Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Способы добывание огня без спичек.

**Практика:** Закрепление темы занятия.

**Формы контроля:** Опрос.

**Тема 1.11.** **Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря**

**Теория:** Организация работы по развертыванию лагеря. Устройство и оборудование бивака. Выбор площадки для установки палаток. Выбор места для костра. Обязанности дежурного у костра. Тушение костров и охрана природы. Свертывание лагеря. Уборка места стоянки

**Практика:** Игра «Найди меня»

**Формы контроля: Конкурс команд.**

**Тема 1.12.** **Техника разведения костра**

**Теория:** Разведение костров различными способами.

**Практика:** Объяснить принципразведение костров. Упаковка спичек и сухого горючего.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 1.13.** **Охрана природы, противопожарные меры**

**Теория:** Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном занятии на открытой местности. Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

**Практика:** Закрепление темы занятия.

**Формы контроля:** Опрос.

**Тема 1.14.** **Требования к предметам снаряжения**

**Теория:** Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение. Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины). Обязанности заведующего снаряжением (завхоза).

**Практика:** Закрепление темы занятия.

**Формы контроля:** Викторина.

**Тема 1.15.** **Снаряжение для пешеходного туризма**

**Теория:** Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, анараг, головной убор, обувь - и требования к нему.

**Практика:** Подбор снаряжения для пешеходного туризма в соответствии с погодными условиями

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 1.16.** **Страховка и самостраховка в пешеходном туризме**

**Теория:** Туристская техника страховки на горных склонах и переправах через водные и иные препятствия. Статичная самостраховка туриста на точке страховки. Самостраховка туриста в движении по горизонтальным перилам.Самостраховка в движении без применения перильной веревки (самозадержание на снежных, травянистых и ледовых склонах)

**Практика:** Показать один из видов страховки.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

**Тема 1.17.** **Техника вязки узлов**

**Теория:** Виды узлов и техника их вязания и применения

**Практика:** Вязание узлов на скорость

**Формы контроля:** Индивидуальная работа на скорость.

**Тема 1.18.** **Подножный корм и очистка воды.**

**Теория:** Очистка воды различными способами, добывание еды в экстремальных условиях.

**Практика:** Игра «Океан»

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 1.19.** **Составление меню и раскладка продуктов**

**Теория:** Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Хранение продуктов. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Составление меню и раскладка продуктов. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

**Практика:** Составление меню и раскладка продуктов для похода. Распределение веса на маршрут.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 1.20.** **Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)**

**Теория:** Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

**Практика:** Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 1.21.** **Техника передвижения по тропам и дорогам**

**Теория:** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

**Практика:** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

**Формы контроля:** Опрос.

**Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования**

**Тема 2.1.** **Ориентирование. Глазомерная съемка местности**

**Теория:** Способ глазомерной съемки местности - составление «абриса», способ «обхода», «полярный» способ, способ «засечек» и способ «перпендикуляров».

**Практика:** Показать один из способов

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 2.2.** **Измерение расстояния на карте и местности**

**Теория:** Измерение по карте прямых и извилистых линий. Точность измерения расстояний по карте. Поправки на расстояние за наклон и извилистость линий. Простейшие способы измерения площадей по карте.

**Практика:** Измерить расстояние на фотографии.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 2.3.** **Определение масштаба карты.**

**Теория:** Схема и план местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах.

**Практика:** Определить масштаб карты и рассчитать расстояние маршрута.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 2.4.** **Условные знаки**

**Теория:** Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа туристской группы.

**Практика:** Чтение знаков. Сдача знаков (тест).

**Формы контроля:** Тестирование.

**Тема 2.5.** **Движение на местности с помощью карты**

**Теория:** План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали.

**Практика:** Движение по карте. Определение высоты рельефа по горизонталям.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 2.6.** **Работа с картой и компасом**

**Теория:** Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности.

**Практика:** Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

**Тема 2.7.** **Ориентирование в сложных условиях**   
**Теория:** Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оцен­ка пройденного пути по времени движения.

**Практика:** Смоделировать и проиграть ситуацию.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 2.8.** **Обзор аварийных ситуаций Сигналы бедствия**

**Теория:** Аварийные ситуации в походе. Визуальные средства сигнализации. Подручные средства сигнализации

**Практика:** Игра «На острове»

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 2.9.** **Поисково-спасательная служба и ее деятельность**

**Теория:** Организация и проведение поисково-спасательных и аварийно-спасательных работ в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

**Практика:** Закрепление правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

**Формы контроля:** Опрос.

**Раздел 3.Основы краеведения**

**Тема 3.1.** **Достопримечательности Республики Бурятия**

**Теория:** Достопримечательности Республики Бурятия.

**Практика:** Работа с литературой по краеведению.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 3.2.** **История края, памятные исторические и природные места**

**Теория:** История, культура и природные особенности Республики Бурятия.

Особенности рельефа и ландшафта региона. Реки края.

**Практика:** Закрепление знаний по теме.

**Формы контроля:** Викторина «Знаю и люблю свой край».

**Тема 3.3.** **Традиции и быт народов проживающих в Республике Бурятия**

**Теория:** Знакомство с национальностями, проживающими в Республике Бурятия, знакомство с обычаями, обрядами, народными играми, музыкой, танцами. Фольклор.

**Практика:** Мини-проект «Многонациональный край».

**Формы контроля:** Творческий конкурс.

**Тема 3.4.** **Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

**Теория:** Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

**Практика:** Проведение краеведческой викторины.

**Формы контроля:** Викторина.

**Раздел 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

**Тема 4.1.** **Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

**Теория:** Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

**Практика:** Провести комплекс упражнений на растяжку.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 4.2.** **Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках**

**Теория:** Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

**Практика:** Игра «Мы такие».

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 4.3.** **Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

**Теория:** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и сис­темы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

**Практика:** Провести комплекс утренней гимнастики.

**Формы контроля:** Устный опрос.

**Тема 4.4.** **Основные виды травм в туризме**

**Теория:** Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Растяжение, вывих. Ожоги, обморожения. Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Тепловой и солнечный удар.

**Практика:** Закрепление знаний по теме.

**Формы контроля:** Опрос «Знание характеристик различных травм».

**Тема 4.5.** **Уход за больным в походе**

**Теория:** Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, анараг, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы.

**Практика:** Игра «Айболит».

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 4.6.** **Первая медицинская помощь в походе**

**Теория:** Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при утоплении, ожоге, обморожении. Первая помощь при переломах конечностей.

**Практика:** По разыгранной ситуации, оказать первую доврачебную помощь.

**Формы контроля:** Опрос.

**Тема 4.7.** **Горный туризм**

**Теория:** Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание.

**Практика:** Игра «Обрыв».

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 4.8.** **ПВД**

**Теория:** Подъем, траверс и спуск по склону. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных (судейских) перил.

**Практика:** Закрепление знаний по туризму в походе.

**Формы контроля:** Поход. Итоговый тест.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование модулей, тематика занятий | Количество часов | | | Форма контроля или аттестации |
| Кол-во часов | Теория | Практика |
| **1** | **Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста** | **76** | **23** | **53** |  |
| 1.1 | Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 1.2 | Техника безопасности при проведении походов, занятий | 4 | 4 | 0 | Наблюдение |
| 1.3 | Краеведение.  Изучение района путешествия. Составление карты маршрута | 6 | 2 | 4 | Практическая работа |
| 1.4 | Спортивный туризм.  Техника и тактика водного и спелеотуризма | 4 | 1 | 3 | Индивидуальный опрос |
| 1.5 | Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь), основные препятствия | 6 | 2 | 4 | Конкурс команд |
| 1.6 | Основные препятствия спелеотуристских походов | 4 | 1 | 3 | Индивидуальный опрос |
| 1.7 | Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. | 4 | 2 | 4 | Индивидуальный опрос |
| 1.8 | Обеспечение безопасности человека в природных условиях | 4 | 1 | 3 | Викторина |
| 1.9 | Проведение походов в зимний период. Техника безопасности туриста в зимний период. | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 1.10 | Техника разведения костра в условиях непогоды | 4 | 1 | 3 | Практическая работа |
| 1.11 | Снаряжение для горного туризма | 2 | 1 | 1 | Конкурс команд |
| 1.12 | Требования к предметам снаряжения для горного туризма | 2 | 1 | 1 | Викторина |
| 1.13 | Страховка и самостраховка в горном туризме | 4 | 1 | 3 | Индивидуальный опрос, |
| 1.14 | Техника вязки узлов, Отработка навыков завязывания туристских узлов. | 8 | 0 | 8 | Индивидуальная работа на скорость |
| 1.15 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 1.16 | Привалы и ночлеги | 4 | 1 | 3 | Практическая работа |
| 1.17 | Возможность пополнения пищевых запасов в природных условиях | 4 | 1 | 3 | Конкурс команд |
| 1.18 | Расчетный метод определения скорости передвижения в походе | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 2 | **Азбука топографии и туристского ориентирования** | **40** | **12** | **28** |  |
| 2.1 | Особые случаи ориентирования на местности | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 2.2 | Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. | 6 | 2 | 4 | Практическая работа |
| 2.3 | Условные знаки. | 6 | 2 | 4 | Топографический диктант |
| 2.4 | Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. | *6* | 2 | 4 | Тестирование |
| 2.5 | Виды спортивного ориентирования. Старт, финиш, движение по дистанции | *4* | 1 | 3 | Практическая работа |
| 2.6 | Особенности ориентирования в различных видах путешествий | *4* | 1 | 3 | Индивидуальный опрос |
| 2.7 | Спортивное ориентирование | *6* | 2 | 4 | Наблюдение |
| 2.8 | Аварийных ситуаций Сигналы бедствия, действия в случае потери участника группы | *4* | 1 | 3 | Конкурс команд |
| **3** | **Основы краеведения** | ***18*** | **4** | **14** |  |
| 3.1 | Географическое расположение, полезные ископаемые Республики Бурятия | *6* | 2 | 4 | Наблюдение |
| 3.2 | История края, памятные исторические и природные места | *4* | 1 | 3 | Викторина |
| 3.3 | Люди прославившие Республику Бурятию | *4* | 1 | 3 | Творческий конкурс |
| 3.4 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | *4* | 0 | 4 | Викторина |
| **4** | **Азбука спортивно-оздоровительного туризма** | ***82*** | **9** | **73** |  |
| 4.1 | Общая физическая подготовка и оздоровление организма | *20* | 1 | 19 | Практическая работа |
| 4.2 | Спортивная подготовка туриста. Естественные факторы природы в походе. Закаливание | *4* | 2 | 2 | Конкурс команд |
| 4.3 | Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность | *6* | 2 | 4 | Устный опрос |
| 4.4 | Основные виды травм в туризме, первая медицинская помощь | *6* | 2 | 4 | Опрос |
| 4.5 | Способы транспортировки пострадавшего | *6* | 2 | 4 | Конкурс команд |
| 4.6 | ПВД | *40* | 0 | 40 | Наблюдение в походе  Итоговый тест |
|  | **Итого** | ***216*** | **48** | **168** |  |

**Содержание учебного плана**

**3 год обучения**

**Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

**Тема 1.1. Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование**

**Теория:** Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

**Практика:** Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 1.2.** **Техника безопасности при проведении походов, занятий**

**Теория:** Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 1.3.** **Краеведение. Изучение района путешествия. Составление карты маршрута.**

**Теория:** Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для составления карты маршрута.

**Практика:** Составление карты маршрута.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 1.4. Спортивный туризм. Техника и тактика водного и спелеотуризма**

**Теория:** Ознакомление обучающихся с техникой и тактикой движения группыпо рекам, водоемам и пещерам.

**Практика:** Найти различия.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

**Тема 1.5.** **Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)**

**Теория:** Определение направление течения реки, ее ширину и глубину, общий характер берегов. Выбор наиболее узкого участки реки, водоема Переправы через водные рубежи: вброд, вплавь, с использованием подручных средств, на плотах, на лодках, по льду.

**Практика:** Организация переправы через водоемы.

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 1.6.** **Основные препятствия спелеотуристских походов**

**Теория:** Характеристика естественных препятствий на маршруте в пещерах, и их преодоление.

**Практика:** По карточкам разработать тактику движения спелеомаршрута.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 1.7.** **Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах**

**Теория:** Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

**Практика:** Сообщить о трудностях, которые могут, возникнут в походе.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

**Тема 1.8.** **Обеспечения безопасности человека в природных условиях**

**Теория:** Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод.

**Практика:** Викторина,закрепление темы занятия.

**Формы контроля:** Опрос.

**Тема 1.9. Проведение походов в зимний период. Техника безопасности туриста в зимний период**

**Теория:** Техника безопасности в зимнем походе. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды.

**Практика:** Организация и уборка бивака на зимней прогулке.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 1.10.** **Техника разведения костра в условиях непогоды**

**Теория:** Организация места по костер в условиях непогоды. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Способы добывание огня без спичек.

**Практика:** Закрепление темы занятия.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 1.11. Снаряжение для горного туризма**

**Теория:** Как подобрать снаряжение для горного туризма.

**Практика:** Игра «Найди меня».

**Формы контроля:** Викторина**.**

**Тема 1.12. Требования к предметам снаряжения для горного туризма**

**Теория:** Какие требования предъявляются к предметам снаряжения. Ледоруб и его назначение, страховочная система, альпеншток, веревка.

**Практика: Игра «**Собери снаряжения для горного похода».

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 1.13.** **Страховка и самостраховка в горном туризме**

**Теория:** Туристская техника страховки на горных склонах. Статичная самостраховка туриста на точке страховки. Самостраховка туриста в движении по горизонтальным перилам.Самостраховка в движении без применения перильной веревки (самозадержание на снежных, травянистых и ледовых склонах).

**Практика:** Закрепление темы занятия.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

**Тема 1.14.** **Техника вязки узлов, Отработка навыков завязывания туристских узлов**

**Теория:** Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

**Практика:** Вязание узлов на скорость.

**Формы контроля:** Индивидуальная работа на скорость.

**Тема 1.15.** **Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

**Теория:** Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, слабая подготовленность группы и т.д.). Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Психология малых групп. Факторы устойчивости группы.

**Практика:** По карточке действие группы в аварийной ситуации.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 1.16.** **Привалы и ночлеги**

**Теория:** Привалы и ночлеги в походе, их организация. Основные требования к месту привала и бивака. Продолжительность периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

**Практика:** Закрепление темы занятия.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 1.17.** **Возможность пополнения пищевых запасов в природных условиях**

**Теория:** Обеспечения себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т. е. использовать все, что дает природа.

**Практика:** Игра «Накорми друга».

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 1.18. Расчетный метод определения скорости передвижения в походе**

**Теория:** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

**Практика:** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования**

**Тема 2.1.** **Особые случаи ориентирования на местности**

**Теория:** Ориентирование в горах. Ночное ориентирование.Ориентирование в пустыне, в населенном пункте.

**Практика:** Показать один из способовориентирования на местности.

**Формы контроля:** Опрос.

**Тема 2.2.** **Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние**

**Теория:** Снятие азимута с карты. Определение направления движения. Использование компаса при движении группы на маршруте. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, на сохранение общего заданного направления при движении по лесу, использование солнца и тени при движении по маршруту.

**Практика:** Измерить азимута по фотографии.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 2.3.** **Условные знаки**

**Теория:** Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа туристской группы. Изображение рельефа на схемах и планах.

**Практика:** Определить масштаб карты и рассчитать расстояние маршрута.

**Формы контроля:** Топографический диктант.

**Тема 2.4.** **Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам**

**Теория:** Квадраты карты. Шкала заложения. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты и крутизны склона по карте. Относительная и абсолютная высота объекта.

**Практика:**Нахождение объектов на карте с использованием координатной сетки. Определение высоты объектов на карте. Определение крутизны склона по шкале заложения. Определение взаимного превышения объектов.

**Формы контроля:** Практическое задание.

**Тема 2.5.** **Виды спортивного ориентирования. Старт, финиш, движение по дистанции**

**Теория:** Спортивное ориентирование как вид спорта. Спортивная карта, ее отличие от топографической. Условные знаки спортивной карты, дистанции соревнований. Условные обозначения спортивных карт. Техника и тактика преодоления дистанции. Выбор оптимального пути и контроль режима движения. Бег с заранее заданной ошибкой. Азимутальный бег. Бег с использованием дорожной сети.

**Практика:** Упражнения по выбору оптимального пути с учетом Особенностей местности (рельефа, растительности, дорожной сети). Азимутальный ход.

**Формы контроля:** Практическая работа, упражнение.

**Тема 2.6.** **Особенности ориентирования в различных видах путешествий**

**Теория:** Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

**Практика:** Смоделировать и проиграть ситуацию**.**

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

**Тема 2.7.** **Спортивное ориентирование**

**Теория:** Что такое спортивное ориентирование. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трасе.

**Практика:** Смоделировать и проиграть ситуацию.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 2.8.** **Аварийные ситуации. Сигналы бедствия, действия в случае потери участника группы**

**Теория:** Аварийные ситуации в походе. Визуальные средства сигнализации. Подручные средства сигнализации. Сигналы бедствия.

**Практика:** Игра «На острове»

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Раздел 3.Основы краеведения**

**Тема 3.1.** **Географическое расположение, полезные ископаемые Республики Бурятия**

**Теория:** Изучение родного края: географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области.

**Практика:** Работа с литературой по краеведению.

**Формы контроля:** Наблюдение.

**Тема 3.2.** **История края в истории России, памятные исторические и природные места**

**Теория:** История, культура и природные особенности города Оренбургской области. Какую роль развитие Республики Бурятия сыграло в развитии России. Особенности рельефа и ландшафта региона. Реки края.

**Практика:** Закрепление знаний по теме.

**Формы контроля:** Викторина «Знаю и люблю свой край»

**Тема 3.3.** **Люди, прославившие Республику Бурятия**

**Теория:** Знакомство со знаменитыми людьми, писателями, художниками, спортсменами, политиками и т. д.

**Практика:** Мини-проект «Они живут рядом с нами»

**Формы контроля:** Творческий конкурс.

**Тема 3.4.** **Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

**Теория:** Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

**Практика:** Проведение краеведческой викторины.

**Формы контроля:** Викторина.

**Раздел 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

**Тема 4.1.** **Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

**Теория:** Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

**Практика:** Провести комплекс упражнений на растяжку.

**Формы контроля:** Практическая работа.

**Тема 4.2.** **Спортивная подготовка туриста. Естественные факторы природы в походе. Закаливание**

**Теория:** Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма.

**Практика:** Закрепление знаний по теме.

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 4.3.** **Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность**

**Теория:** Причины гибели на воде и меры обеспечения безопасности при нахождении на воде. Меры оказание первой помощи.

**Практика:** Игра «Приди на помощь».

**Формы контроля:** Устный опрос.

**Тема 4.4.** **Основные виды травм в туризме, первая медицинская помощь**

**Теория:** Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний и оказание первой медицинской помощи.

**Практика:** По карточке назвать травму и мероприятия, которые необходимо провести по оказанию помощи.

**Формы контроля:** Опрос.

**Тема 4.5.** **Способы транспортировки пострадавшего**

**Теория:** Определение повреждения. Выбор транспортировки. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, анараг, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы.

**Практика:** По разыгранной ситуации, организовать транспортировку пострадавшего.

**Формы контроля:** Конкурс команд.

**Тема 4.6.** **ПВД**

**Теория:** Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных (судейских) перил.

**Практика:** Закрепление знаний по туризму в походе.

**Формы контроля:** Поход. Итоговый тест.

**III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)

- занятия – изучение нового материала;

- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;

- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучение, -контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;

- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

-постепенность в развитии природных данных обучающихся;

-систематичность, регулярность занятий;

-целенаправленность учебного процесса;

-проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;

-принцип эмоционально

-психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

-принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);

-принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;

-принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей;

-принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1.Демонстрационные:

-показ;

-пример;

-видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

-объяснение;

-беседа;

-рассказ;

-анализ;

-инструктаж.

3.Практические:

-упражнение;

-игра;

-творческая импровизация;

-взаимоконтроль;

-самоконтроль;

4.Стимулирующие:

-соревнование;

-конкурс;

-поощрение,

-показательные выступления

**Структура учебного занятия**

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части

– сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной

– двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направленно на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части

– постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

**Сетевое взаимодействие:**

- ДОСААФ России, региональное отделение Республики Бурятия

- ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет»

- Бурятский научный центр СО РАН

- Национальный музей Республики Бурятия

-РОСО «Федерация спортивного туризма Республики Бурятия», «Федерация спортивного ориентирования Республики Бурятия»,

- ЦМТ «Байкал»,

- Компания «РЕКСО» (ИП «Осипов Е. Ю.»)

- МОУ ДОД «Красноярский краевой детско-юношеский центр» проводит консультацию по организации данного вида в учреждении дополнительного образования.

Данные партнеры ведут образовательную и научно-исследовательскую деятельность в области туризма, истории, археологии, геологии, этнографии, палеонтологии, географии. Также организовывают и проводят мероприятия, касающиеся тематики образовательной программы, содействуют в издании наглядных пособий, дидактических материалов – например, карты для ориентирования, туризма. Организации туристской и спортивной направленности проводят соревнования и тренировочные старты по ориентированию, оказывают помощь в организации образовательных экспедиций и обучающих походах.

Основную помощь для выездных мероприятий оказывают родители обучающихся. Постоянно проводятся совместные родительские собрания, мероприятия, вне сетки часов программы.

**IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Литература для учителя:**

**1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ,1996.**

**2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.**

**3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.**

**4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.**

**5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.:ФиС, 1987**

**6. Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.**

**7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.**

**8. Лахин А.Ф., Былинский ВИ. Военная топография. М., Воениздат, 1963**

**9. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967**

**10. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.**

**11. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969**

**12. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.**

**Литература для учащихся:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.

***Приложение № 1***

**Опрос**

1. Что такое туризм?

2. Какое влияние, с социальной точки зрения, оказывает туризм на регионы?

3. Чему способствует туризм?

4. Кого можно назвать первыми путешественниками?

5. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?

6. Каких русских путешественников вы знаете?

7. Какие достопримечательности древности вы знаете?

8. В какой стране возник первый пароходный агент?

9. Кто первый агент Экскурсионных поездов?

10.Для каких народов путешествие - это образ жизни?

***Приложение №2***

**Контрольные вопросы «Виды туризма»**

1. Что такое экологический туризм?
2. Назовите три формы религиозного туризма.
3. Где впервые зародился сельский туризм?
4. Какие центры делового туризма вам известны?
5. Что означает термин «талассотерапия»?
6. Чем отличается приключенческий спорт от приключенческого путешествия?
7. В чём заключается сущность культурно-познавательного туризма?
8. Чем отличается активный спортивный туризм от пассивного?
9. Каму присваивается значок «Юный турист России»

***Приложение № 3***

**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 рукавицы, накидки от дождя, нож, фонарь, компас.

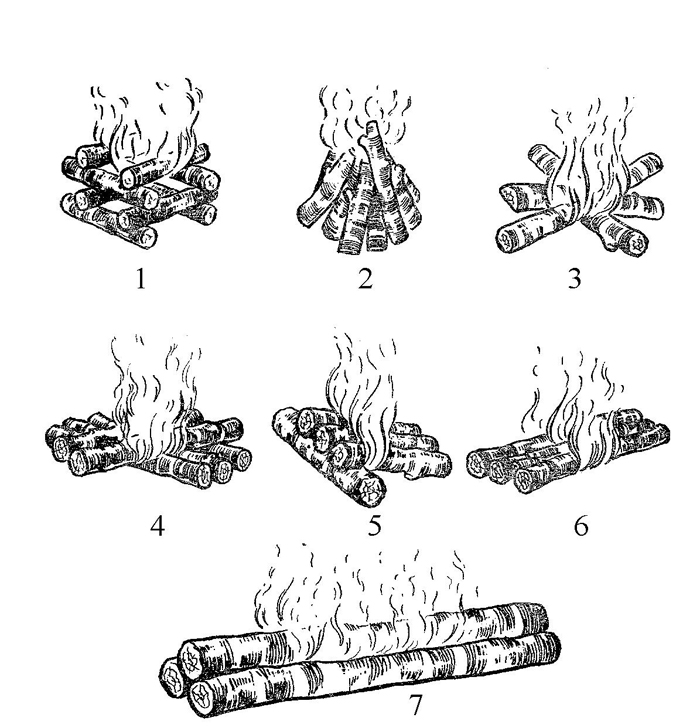
Комплект снаряжения и набор продуктов питания должны позволять командам принимать участие в походах и соревнованиях при любых погодных условиях.

**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 № 4***

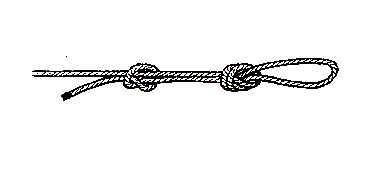
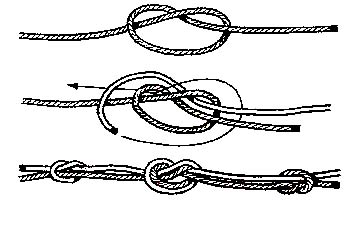
**Виды костров**

****

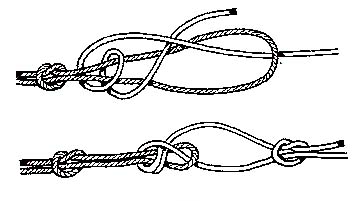
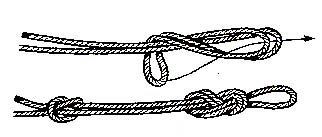
**Виды костров:** 1–колодец; 2–шалашик; 3–звёздный;  
4–таёжный -1; 5–таёжный-2; 6–таёжный-3;  
7–большой таёжный из брёвен

***Приложение № 5***

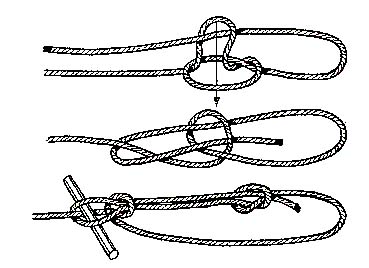
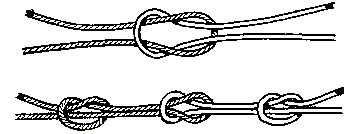
**Виды узлов**

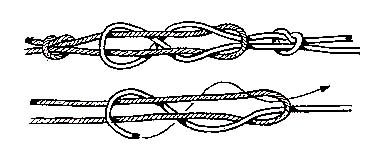
Проводник Встречный

Брам-шкотовый Восьмёрка

Булинь Прямой



Академический

***Приложение № 6***

**ТЕСТ «Топографические знаки»**

Что означает этот символ?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | а) улучшенная дорога  б)непреодолимая река  в)тропа |  | А) канава с водой  Б) проселочная дорога  В) узкая просека |
|  | А) земляной вал  б) разрушенная каменная стена  в)сухая канава |  | А)яма  Б)лощина  в) бугор |
|  | А) внемасштабный объект рельефа  Б) воронка  В)микробугорок |  | А) земляной обрыв  Б)земляной вал  В) основная горизонталь |
|  | А) фруктовый сад  Б) открытое пространство  в) лес, проходимый в одном направлении |  | А) озеро  Б) запретная территория  В) непреодолимое болото |
|  | А) заболоченность  Б) непреодолимое болото  В)труднопроходимое болото |  | А) сухая канава  Б) тропа  В) маленькая промоина |
|  | А) большая башня  Б) церковь  В) маленькая башня |  | А) внемасштабный искусственный барьер  Б) финиш  В) точка начала ориентирования |

***Приложение № 7***

**Тест по ориентированию**

1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это
   1. Карта
   2. Компас
2. Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.
   1. Магнитный компас
   2. Гидрокомпас
   3. Электронный компас
3. Азимут – это
   1. Направление твоего ориентира
   2. Угол в градусной мере
   3. Угол между севером и направлением твоего ориентира
   4. Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира
4. Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность.
   1. Топографическая карта
   2. Физическая карта
   3. Ландшафтная карта
   4. Спортивная карта
5. Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А. 26-08-2011znaki_baig.png | Б. 26-08-2011zynaki_big.png | В. 26-08-2011zffnaki_big.png | Г. 26-08-2011znafrtki_big.png |

1. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?
   1. Треугольник
   2. Кружок
   3. Кружок в кружочке
   4. Треугольник в кружочке
2. Координата в системе географических координат, которая определяет месторасположение точки относительно «нулевого меридиана»:
   1. Долгота
   2. Широта
   3. Медиана
   4. Параллель
3. Как обозначается «непреодолимая ограда»:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * 1. 1274972972_12643f20167_znaki.gif | * 1. imagdddde006.gif | * 1. imagdde006.gif | * 1. 1274972972_1264320167_znaki.gif |

1. Каким условным знаком на карте обозначается «группа камней»:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * 1. 26-08-2011znakicc_big.png | * 1. 26-0c8-2011znaki_big.png | * 1. 26-08-2011cznaki_big.png | * 1. 26-08-2011znakci_big.png |

1. Чертёж участка местности, выполненный глазомерной съёмкой, с обозначенными важнейшими объектами (для ориентирования) :
   1. Кроки’
   2. Набросок
   3. Иллюстрация
   4. Рисунок местности
2. Каким условным знаком обозначается «бугор»:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А. 26-08-2011znjuaki_big.png | Б. 26-08-2011znhhaki_big.png | В. 26-08-2011znakijii_big.png | Г. 26-08-2011znaki_biygg.png |

1. Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?
   1. Желтым
   2. Оранжевым
   3. Зелёным
   4. На белом фоне зелёные вертикальные полосы
2. Как обозначается «пересыхающий ручей»:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * 1. imasge002.gif | * 1. imagse002.gif | * 1. image0ff02.gif | * 1. imagdde002.gif |

1. Географическая координата в числе систем сферических координат, которая определяет точки, расположенные на поверхности Земли относительно экватора.
   1. Параллель
   2. Медиана
   3. Долгота
   4. Широта
2. Каким условным знаком на карте обозначается «воронка»:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * 1. 26-08-2011zgnaki_big.png | * 1. 26-08-2011zrrnaki_big.png | * 1. 26-08-2011zhnaki_big.png | * 1. 26-08-2011zndaki_big.png |

1. Как обозначается «тропа» на карте:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А. 26-08-2011zbnaki_big.png | Б. 26-n08-2011znaki_big.png | В. 26-08-nn2011znaki_big.png | Г. 26-08-2011zgynaki_big.png |

1. Сколько видов костров существует?
   1. 6
   2. 8
   3. 4
   4. 5
2. Как на карте обозначается «линия электропередач»:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А. 26-08-2011zbnaki_big.png | Б. 26-08-2011zkknaki_big.png | В. 26-08-2011znfaki_big.png | Г. 26-vf08-2011znaki_big.png |

1. Это такие объекты местности, ширина которых не существенна для показа в масштабе карты и может быть отображена условно, за счет толщины соответствующего символа, а длина намного больше ширины и превышает 1 мм на карте.
   1. Объёмные ориентиры
   2. Точечные ориентиры
   3. Площадные ориентиры
   4. Линейные ориентиры
2. Что такое промоина?
   1. Горизонтальная поверхность, с одной стороны ограниченная подошвой, а с другой бровкой
   2. Большая яма сложной формы
   3. Лощина с обрывистыми склонами
   4. Тальвег с примыкающими склонами

Ответы на тест:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | б |
| 2 | а |
| 3 | г |
| 4 | а |
| 5 | а |
| 6 | а |
| 7 | а |
| 8 | б |
| 9 | г |
| 10 | а |
| 11 | в |
| 12 | б |
| 13 | г |
| 14 | г |
| 15 | а |
| 16 | в |
| 17 | б |
| 18 | б |
| 19 | г |
| 20 | в |

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | б |
| 2 | в |
| 3 | в |
| 4 | а |
| 5 | б |
| 6 | а |
| 7 | б |
| 8 | в |
| 9 | б |
| 10 | а |
| 11 | а |
| 12 | в |
| 13 | б |
| 14 | а |
| 15 | а |
| 16 | а |
| 17 | в |
| 18 | в |
| 19 | в |
| 20 | в |

***Приложение № 8***

**Выживание в экстремальных условиях**

***Задание 1***

Из перечисленных ниже причин выберите те, которые могут привести к вынужденному автономному существованию в природных условиях:

а) потеря части продуктов питания;  
б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;

в) потеря ориентировки на местности во время похода;

г) потеря компаса;

д) авария транспортных средств в условиях природной среды;

е) крупный лесной пожар;

ж) отсутствие средств связи.

***Задание 2***

К факторам выживания в условиях вынужденного автономного существования относятся: личностные факторы, психологические факторы, материальные факторы, природные факторы. В приведенной цепочке есть липшее звено. Найдите его.

***Задание 3***

Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды не одинаков и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, в которых командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;

б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;

в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;

г) в течение трех суток нет связи и помощи;

д) возникла непосредственная угроза жизни людей;

е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;

ж) точно известно местонахождение населенного пункта, а состояние здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до него.

***Приложение № 9***

**Тест «Знаю и люблю свой край»**

1. Площадь территории Республики Бурятия составляет:

А. 277 кв. км

Б. 378 кв. км

В. 377 кв. км

Г. 489 кв. км

2. На юге Бурятия граничит с:

А. с Иркутской областью

Б. с Республикой Тыва

В. с Читинской областью

Г. с Монголией

3. Дата рождения нашего города Улан-Удэ:

А. 1923 г.

Б. 1666 г.

В. 1861 г.

Г. 1783 г.

4. Дата образования Бурят-Монгольской Автономной Советской Социалистической Республики:

А. 1666 г.

Б. 1923 г.

В. 1861 г.

Г. 1783 г.

5. Сколько декабристов проживало на поселении в Бурятии?

А. 14

Б. 21

В. 12

Г. 5

6. Первый бурятский революционер, участник трех революций, один из организаторов Советской власти в Бурятии.

А. В.И. Трубачеев

Б. М.И. Фрунзе

В. В.М. Серов

Г. Ц.Ц. Ранжуров

7. Один из видных участников борьбы за установление советской власти в Забайкалье и Якутии. В январе 1920 г. был избран членом ЦИК Советов Прибайкалья.

А. С.Ю. Широких-Полянский

Б. В.А. Жердев

В. Н.И. Цивелев

Г. Г.С. Асеев.

8. В 1920 г. на Бичурском съезде представителей восставшего трудового народа был избран членом ЦИК Прибайкалья и назначен комиссаром по вооружению партизанских отрядов.

А. В.А. Жердев

Б. А.Б. Смолин

В. М.А. Амагаев

Г. К.В. Оцимик.

9. В одном из сражений Великой Отечественной войны повторил подвиг Н. Гастелло, за что ему посмертно присвоено звание Героя Советского Союза.

А. В.Б. Борсоев

Б. И.М. Чертенков

В. Г.С. Асеев

Г. П.Ф. Сенчихин.

10. Наша гордость – Бурятский государственный академический театр оперы и балета был открыт в:

А. 1951 г.

Б. 1952 г.

В. 1940 г.

Г. 1970 г.

Ответы на вопросы: 1. В; 2. Г; 3. Б; 4. Б; 5. А; 6. Г; 7. А; 8. Б; 9. В; 10. Б

***Приложение №*** *10*

**Викторина**

1. Как называется детеныш нерпы?

а) Беляк; б) Нерпенок; в) Котик

1. Назовите самую высокую птицу в Бурятии:

а) Дрофа б) Серый журавль в) Орлан

1. Какое из этих растений питается насекомыми?

а) Кукушкин лен; б) Росянка; в) Сальвиния

1. Какая птица издает звук, похожий на шипение змеи?

а) Вертишейка б) Выпь в) Бекас

1. Какие растения наиболее распространены на Байкале?

а) Мхи; б) Водоросли; в) Плауновидные

1. Нерпа это:

а) Рыба; б) Млекопитающее; в) Амфибия

7. Какое растение считается исчезнувшим эндемиком?

а) Купальница азиатская; б) Тургения плосколистная; в) Мегадения Бардунова

8. Какое из этих растений относиться к семейству лилейных?

а) Башмачок капельный; б) Купальница азиатская; в) Касатик русский

9. Какое растение является реликтовым видом Бурятии?

а) Абрикос сибирский; б) Лиственница сибирская; в) Сосна сибирская

10. Второе название «лианы»?

а) Козелец лучистый; б) Лилия кудреватая; в) Княжек сибирский

11. Сколько на Байкале нерпы настоящее время?

а) 60 тыс.; б) 80 тыс.; в) 100 тыс.

12. Какая наша певчая птица может нырять на дно водоема и бегать по дну?

а) Оляпка; б) Клест; в) Каменка

13. Какая птица двигается по вертикальному стволу дерева вниз и вверх головой?

а) Дятел; б) Поползень; в) Дрозд

14. Какую птицу, гнездящуюся в наших лесах, называют штукатуром и почему?

а) Поползень; б) Дятел; в) Кукушка

15. Какая птица способствует расселению кедра?

а) Горихвостка; б) Кедровка; в) Дрофа

Ответы на вопросы:

1. а) Беляк
2. б) Серый журавль
3. б) Росянка
4. б) Вертишейка
5. б) Водоросли
6. б) Млекопитающее
7. в) Мегадения Бардунова
8. в) Касатик русский
9. а) Абрикос сибирский
10. в) Княжек сибирский
11. а) 60 тыс.
12. а) Оляпка
13. б) Поползень
14. а) Поползень
15. б) Кедровка

***Приложение №*** *11*

**Перечень вопросов**

**для проверки знаний обучающихся 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. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.

6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.

7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?

8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.

9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.

10. Как остановить кровотечение из раны?

11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.

12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.

13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.

14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.

15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.

16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.

17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?

18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.

19. Цели походов. Классификация походов по степеням.

20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.

21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.

22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.

23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.

24.Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.

25.Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.

26. Основные типы костров и их назначение.

27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.

28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.

29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.

30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?

31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.

32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.

33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.

34. Назовите способы обеззараживания воды.

35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.

36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.

37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.

38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 :1000

39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.

40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?

41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.

42. Как делятся условные топознаки по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

43. Что изображают представленные топознаки? (По усмотрению проверяюшего).

44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.

45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.

46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.

48. Определение истинного азимута на местности.

49. Определение магнитного азимута на местности.

50. Компас. Типы компасов и их назначение.

51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?

52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?

53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.

54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию

55. Правила поведение в лесу и на водоёмах.

Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

***Приложение № 12***

**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 № 13***

**Тематическая викторина «Живые барометры»**

Гусь и утка ныряют. (К дождю)

Гуси полощутся. (К теплу)

Птицы весной вьют гнезда на солнечной стороне. (Лето будет холодным)

Кукушка издает звуки, похожие на кваканье. (К дождю)

Вороны рассаживаются по нижним сучьям, жмутся к земле. (К сильному ветру)

Ласточки летают над самой землей. (К ухудшению погоды)

Ласточки и стрижи летают высоко. (К хорошей погоде)

Куры купаются в пыли, воробьи нахохлились. (К ухудшению погоды)

Голуби разворковались. (К хорошей погоде)

Соловей поет всю ночь. (Будет хорошая погода)

Кричит иволга. (Предвещает дождь — название этой птицы произошло от слова «влага»)

Бурундук клокочет. (К ненастью, название зверька произошло от слова «буря»)

Кошка сворачивается во сне клубком. (К холоду)

Рыба выскакивает из воды. (К дождю)

Муравьи прячутся в муравейник и закрывают все ходы. (Приближается дождь)

Пчелы сидят в улье и громко гудят. (К непогоде)

Рано просыпаются мухи, чуть свет вылетают из ульев пчелы. (К улучшению погоды)

Днем, в самую жару, паук вышел на охоту. (К непогоде)

Поздно вечером сильно трещат кузнечики. (К хорошей погоде)

На траве ранним утром блестит роса. (Дождя не будет)

Обильный урожай щавеля. (Будет мягкая зима)

Много полевого осота. (Зимой будет холодно)

Клен и каштан «плачут» — на краях их листьев выделяются капельки воды. (К дождю)

«Плачут» водные растения — камыш, стрелолист, частуха, ежеголовник. (К ненастью)

Листья деревьев показывают изнанку. (Приближается дождь)

***Приложение № 14***

**Загадки леса**

**(Примерный перечень вопросов)**

1. Перечисли: какие птицы улетают на юг, а какие остаются зимовать в лесу?

2. Как ориентироваться в лесу по паутине, по свежим пням, камням?

3. Как определить стороны горизонта по хвойным и лиственным деревьям

4. Полезны ли лесные муравьи? Где и как они проводят зиму?

5. Почему муравьи строят свои муравейники возле деревьев и пней? С какой стороны от дерева всегда располагаются муравейники?

6. Перечислите, какие вы знаете съедобные грибы и съедобные ягоды.

7. Назовите признаки, по которым можно предсказать хорошую погоду и признаки плохой (дождливой) погоды.

8. Где и на протяжении какого времени развивается личинка стрекозы? Приносит стрекоза пользу или вред?

9. Какие жители леса проводят зиму в спячке, какие ведут активный образ жизни?

10. Почему листья с верхушек деревьев опадают последними?

11. Какое лесное растение называют одновременно мужским и женским именем?

12. Почему сосна и ель остаются круглый год зелеными?

***Приложение № 15***

**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 кболее 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-иголочка»**

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, рукаводитель 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. Рукаводитель 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, обегают 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 пень). 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.

***Приложение 16***

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

для контроля уровня знаний

**Оказание первой доврачебной помощи**

1 года обучения

1. Травмы кожи, тканей, органов без нарушения целостности кожи:

а) ушиб

б) перелом

в) ожог

г) обморожение

2. Нарушения целостности костей:

а) ушиб

б) перелом

в) ожог

г) обморожение

3. Перелом, сопровождающийся повреждением не только кости, но и кожи:

а) простой

б) частичный

в) открытый

г) закрытый

4. Шину НЕ накладывают при переломе:

а) голени

б) плечевой кости

в) грудной клетки

г) бедра

5. Большую опасность для человека представляют укусы:

а) мух

б) таежного клеща

в) кузнечика

г) майского жука

6. Пузыри на припухлой покрасневшей коже – признак ожога:

а) 1 степени

б) 2 степени

в) 3 степени

г) 4 степени

7. Перегревание организма это:

а) тепловой удар

б) солнечный удар

в) загорание

г) ожог

8. При химическом ожоге необходимо пораженное место:

а) промыть большим количеством проточной водой

б) смазать кремом

в) обработать йодом

г) наложить повязку

9. Если больной потерял сознание, остановилось дыхание, пульс не прощупывается, то срочно делается:

а) звонок в пункт скорой помощи

б) укол

в) искусственное дыхание и непрямой массаж сердца

г) транспортировка пострадавшего в больницу

10. Первая доврачебная помощь при отравлении некачественной пищей:

а) звонок в пункт скорой помощи

б) промывание желудка

в) принять таблетку

г) транспортировка пострадавшего в больницу

**ОТВЕТЫ**

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

**2 года обучения**

**Оказание первой доврачебной помощи**

1. Доврачебная помощь выполняется:

а) медицинским работником;

б) медицинским работником в стационарном медицинском учреждении;

в) человеком, не имеющим специальной медицинской подготовки.

1. Основным требованием к аптечке и санитарной сумке является:

а) наличие медикаментов и средств для оказания доврачебной 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 доврачебную помощь;

в) необходимо создать условия для нормального дыхания.

1. При ранениях и кровотечениях нельзя:

а) обрабатывать рану перекисью водорода 3%;

б) освобождать рану от остатков одежды;

в) промывать рану водой.

1. При артериальном кровотечении наложенный жгут нельзя держать более:

а) 30 мин;

б) 1 ч;

в) 45 мин.

1. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:

а) холод;

б) тепло;

в) свободная повязка.

1. 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.

1. При черепно-мозговой травме:

а) необходимо положить на голову холод;

б) необходимо положить на голову тепло;

в) необходимо наложить на голову марлевую повязку.

1. 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.

1. 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.

**ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.

**3 года обучения**

**Оказание первой доврачебной помощи**

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл, за вопрос, оставленный без ответа – 0 баллов, за каждый неправильный ответ вычитается 1 балл.

1. Какие действия выполняются при проведении искусственного дыхания?

а. Зажать нос, захватить подбородок, запрокинуть голову пострадавшего; сделать максимальный выдох ему в рот; нажать на живот.

б. Наклонить голову пострадавшего вправо (влево) и сделать максимальный выдох ему в рот.

в. Зажать нос, захватить подбородок, запрокинуть голо­ву пострадавшего; сделать максимальный выдох ему в рот.

г. Положить пострадавшего на ровную поверхность и сделать средний выдох ему в рот.

1. Какие действия необходимо предпринять для оказания помощи пострадавшему, который находится в состоянии комы (нет сознания более 4 минут, но есть пульс)?

а. Положить пострадавшего на спину; удалить слизь и содержимое из ротовой полости; приложить холод к голове.

б. Положить пострадавшего на живот; удалить из рото­вой полости слизь и рвотные массы; приложить холод к голове. Вызвать врача.

в. Положить пострадавшего на спину; удалить слизь и содержимое желудка из ротовой полости; приложить тепло к голове.

г. Положить пострадавшего на живот; удалить слизь и содержимое из ротовой полости; приложить тепло к голове.

д. Положить пострадавшего на бок; удалить слизь и со­держимое желудка из ротовой полости; приложить хо­лод к голове.

1. В каком месте необходимо прижимать артерию в случае артериального кровотечения?

а. В местах, близких к ране.

б. В местах нахождения крупных кровеносных сосудов.

в. На конечностях в местах нахождения артерий (точка прижатия выше места кровотечения).

г. На шее и голове — ниже раны или в ране.

д. В местах нахождения крупных кровеносных сосудов. На конечностях — в местах нахождения артерий (точ­ка прижатия выше места кровотечения). На шее и го­лове — ниже раны или в ране.

1. На какое время накладывается жгут при артериальном кровотечении?

а. Не более, чем на 10 минут.

б. Не более, чем на 1 час.

в. Не более, чем на 15 минут.

г. Не более, чем на 30 минут.

д. Не более, чем на 45 минут.

1. Какие признаки можно обнаружить у человека, если жгут наложен неправильно?

а. Покраснение конечности.

б. Подергивание конечностей.

в. Постоянный зуд в конечностях.

г. Невозможность пошевелить пальцами.

д. Посинение и отек конечности.

1. Какой порядок наложения повязки установлен при ранениях конечностей?

1) Промыть рану водой; 2) Продезинфицировать рану спиртовым раствором; 3) Накрыть рану чистой салфеткой, полностью прикрыв края раны;4) Прибинтовать салфетку или прикрепить ее лейкопластырем.

а. Выполнить действия 3);4)

б. Выполнить действия 1); 3); 4)

в. Выполнить действия 2); 3); 4)

г. Выполнить действие 4)

1. Какие действия должны быть выполнены при проникающем ранении живота?

1) Вправить выпавшие органы; 2) Прикрыть содержи­мое раны салфеткой; 3) Прикрепить салфетку пластырем; 4) Приподнять ноги и расстегнуть поясной ремень; 5) Транс­портировка — в положении «лежа на спине»; 6) Давать регу­лярно пить.

а. Выполнить действия 1); 2); 3); 6)

б. Выполнить действия 2); 3); 4); 5)

в. Выполнить действия 2); 3); 4); 5); 6)

г. Выполнить действия 1); 4); 5)

1. Какова доврачебная помощь при термических ожогах?

а. Смазать обожженную поверхность растительным жи­ром.

б. Забинтовать обожженную поверхность.

в. Накрыть сухой чистой тканью и приложить холод на поврежденный участок. При ожогах без нарушения це­лостности ожоговых пузырей можно подставить под струю холодной воды на 10-15 минут.

1. Какова доврачебная помощь при химических ожогах?

а. Нейтрализовать агрессивную среду на коже (напр., кислоту – некрепким щелочным раствором).

б. Забинтовать до прихода врача и дать анальгин и теплое сладкое питье.

в. Промывать пораженное место струей холодной воды до прихода врача. Дать анальгин и теплое сладкое пи­тье.

1. Что необходимо выполнить в случае перелома конечностей?

а. Забинтовать конечность.

б. Удерживать пострадавшего в горизонтальной плоскости до прибытия медперсонала.

с. Не принимая ни каких мер, направить пострадавшего в больницу.

д. Зафиксировать конечность с помощью складных шин или подручных средств. Дать болеутоляющее.

1. При вывихе конечности:

а. Вправить конечность, туго забинтовать.

б. Зафиксировать конечность с помощью складных шин или подручных средств, не вправляя. Дать болеутоляющее. Вызвать врача.

в. Уложить пострадавшего и вызвать врача.

1. Порядок действий при оказании помощи пораженному электрическим током:

а. Начать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

б. Провести диагностирование, начать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

в. Обесточить пострадавшего, провести диагностирова­ние, при необходимости приступить к реанимацион­ным мерам.

1. Какой порядок действий, если у пострадавшего нет со­знания и нет пульса на сонной артерии?

а. Освободить грудную клетку от одежды, расстегнуть поясной ремень. Нанести удар кулаком по грудине и приступить к реанимации. Вызвать скорую помощь.

б. Нанести удар кулаком по грудине и приступить к реа­нимации.

в. Начать искусственное дыхание и непрямой массаж сер­дца.

г. Начать непрямой массаж сердца и искусственное ды­хание.

д. Доставить пострадавшего в больницу.

1. Действия в случае обморока (кратковременной потери сознания) пострадавшего?

а. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии, ос­вободить грудную клетку от одежды и расстегнуть по­ясной ремень. Приподнять ноги. Надавить на болевую точку под носом.

б. Приложить грелку к животу или пояснице. Надавить на болевую точку.

в. Ничего не предпринимать, вызвать врача.

г. Напоить чаем и накормить.

д. Убедиться в наличии пульса. Освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень. Приподнять ноги. Надавить на болевую точку. Вызвать врача.

1. Поза «лягушки» у пострадавшего — это признак:

а. Неудобного положения пострадавшего.

б. Очень опасных повреждений (перелом костей таза или бедренных костей, разрывов внутренних органов с внутренним кровотечением).

в. Падения с высоты.

1. Какие признаки свидетельствуют о внезапной смерти по­страдавшего?

а. Отсутствие сознания и реакции зрачков на свет; отсут­ствие пульса на сонной артерии.

б. Отсутствие сознания и реакции зрачков на свет.

в. Бледная поверхность кожи на лице пострадавшего.

г. Отсутствие пульса на сонной артерии.

д. Отсутствие сознания и реакции зрачков на свет; блед­ная поверхность кожи на лице пострадавшего.

**ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **Ответ** | **в** | **б** | **д** | **б** | **д** | **а** | **б** | **в** | **в** | **г** | **б** | **в** | **б** | **д** | **а** | **а** |